2006 №6

ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УКРАИНА

Лечебные свойства ели

Профилактика гипертонии

Анатомия болезни: блуждающая почка

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

УКРАИНА

Приложение к газете «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УКРАИНЕ»

Выходит один раз в два месяца.

№ 6
ноябрь – декабрь 2006 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Идет подписка в почтовых отделениях Украины на 2007 год.

Наши подписные индексы:
«В каталозі видань України»
91966
(стр 153)

МУДРЫЕ «СЛОВА» СЕМЕНА ЗЫБЕЛИНА 3

Юрий КУКЛАЧЕВ
35 ЛЕТ ОБХОЖУСЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ 9

Вячеслав НИКОЛАЕВ
А НУЖНО ЛИ ДЕРЖАТЬ НОГИ В ТЕПЛЕ? 18

Людмила ЗОТОВА
ЗНАТЬ БЫ, НА ЧТО УПАСТЬ... 21

Рафаэль ОГАНОВ
ГИПЕРТОНИЯ – НЕ ФАТАЛЬНАЯ НЕИЗБЕЖНОСТЬ 23

Ирина АНДРИАНОВА
В ЛЕСУ РОДИЛАСЬ ЕЛОЧКА, В ЛЕСУ ОНА РОСЛА 28

Ирина ЧЕКАЛИНА
РЕПА́ – ИСТИННО РУССКИЙ ОВОЩ 33

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 39

Владислав РОБУСТОВ
ПОЧКА, КОТОРАЯ ГУЛЯЕТ САМА ПО СЕБЕ 49

Баграт АРУТЮНОВ
ОСНОВНЫМ КОМПОНЕНТОМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БЫЛ И ОСТАЕТСЯ ТРУД 57

Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «Здоровый образ жизни»

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения ООО «Редакции вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Свидетельство о регистрации КВ №9902 от 31.05.2005

ООО «Издательский дом «Здоровый образ жизни»

Для писем: 04050 Киев, а/я 136.

Контактный телефон: (050) 442-88-85, (044) 332-58-34.

E-mail: ipzog@ukr.net mail@zoj.ru

Николай СВОБОДИН
КУРЕНИЕ – ЗАКЛЯТЫЙ ВРАГ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ 62

Лариса УЛЯТОВСКАЯ
НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ГОРМОНОТЕРАПИИ 70

Игорь БРЯЗГУНОВ
ОПЯТЬ ТЕМПЕРАТУРА! 76

Наталья РОГОЗИНА
ПРАВДА О ШОКОЛАДЕ 81

Наталья ЛАНКИНА
О МУЖСКОЙ ПОТЕНЦИИ, ИЛИ КАК ДОЛГО МОЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В ЛЮБВИ 84

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 89

Александр ТОЛСТИКОВИЧ
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НАДЕЖДЫ 97

КЛУБ ЛИТЕРАТОРОВ 100

Артур КОНАН ДОЙЛ
ЕГО ПЕРВАЯ ОПЕРАЦИЯ 107

С НАСТУПАЮЩИМ ГОДОМ СВИНЬИ! 114

КРОССВОРД 116

СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2006 ГОД 118

ПОДПИСКА 127

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Подписано в печать 30.10.2006 г. Формат 84x108/32. Печать офсетная. Бумага газетная. 4 п. л. Тираж 5 812 экз. Цена свободная. Заказ № 2689
Отпечатано в типографии ГП «ИПП МОУ «Армія України» г. Львов, ул. Тернопольская, 38

МУДРЫЕ «СЛОВА» СЕМЕНА ЗЫБЕЛИНА

Выдающийся деятель отечественной медицины XVIII века, первый студент и первый русский профессор-медик Московского университета Семен Герасимович ЗЫБЕЛИН (1735-1802 гг.) оставил после себя большое научное наследство. Он по праву считается первым русским терапевтом, педиатром, пропагандистом здорового образа жизни. Основу научного наследия Зыбелина составляют его «Слова»: «Слово о способе, как предупредить можно немаловажную между прочими медленного умножения народа причину...», «Слово о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней», «Слово о действии воздуха в человеке...» и др.

Предлагаем выдержки из трудов С.Г. Зыбелина с комментариями врача Вячеслава Николаева.

«...Не первое ли место занимает соблюдение здравия и жизни? Не первое ли сие наше совершенство?!» – справедливо вопрошает Семен Герасимович в одном из своих «Слов». И, задумываясь над причинами высокой смертности в царской России, он называет, кроме медицинской безграмотности населения, еще и неблагоприятные социально-экономические условия жизни людей. Для того времени надо было быть достаточно смелым, чтобы высказать такую мысль.

Из других причин, ведущих к высокой смертности россиян, Семен Герасимович указывает и на такие, как «...недород хлеба и голод, от чего не только многие лишаются жизни,

однако же рождение детей в меньшем числе бывает», на «чрезвычайные налоги и утеснения, кои заставляют больше воздыхать, нежели помышлять о браке», на «...тесноту городов, многолюдство жителей, улицы узкие, строения высокие, неимение внутри городов не только садов, но ниже дворов». Читаешь эти строки, и не верится, что они были написаны в 1780 г., а не в наши дни!

Семен Герасимович отмечает, что от болезней каждый день умирает людей больше, «нежели во дне секунд считается» (ну как тут не вспомнить колоссальную смертность в современной России!), и что «на первом году жизни всегда больше умирает младенцев, нежели двух или трех лет и тринадцатилетнего возраста». Поэтому в целях сохранения жизни матери и ребенка и «общества пользы» С.Г.Зыбелин высказывается за организацию родовспоможения со стороны государства.

Понимая, что здоровый быт – это залог здоровья, Семен Герасимович пишет: «Я весьма много уверен в том, что для облегчения многоразлично немощьствующих и для сокращения неприятных лекарств, если бы возможно было сыскать врачество на праздность, на невоздержание и на вредные страсти, то бы оное было вообще целительное всем и почти противу всех болезней человеческих. Тогда-то, конечно, ни в правилах диеты, ни во врачебной науке в свете никакой бы не было нужды». А говоря о необходимости пропаганды здорового образа жизни, он утверждает: «...Примечания о природе вещей, хотя в первом виде и весьма простые кажутся, но, конечно, открыли бы человеку немаловажные средства и способы к сохранению своего здравия и жизни». Очень современная мысль!

Давая санитарно-гигиеническую оценку местности, С.Г. Зыбелин отмечает: «То место или целую страну должно почитать здоровою, в которой меньше и реже бывает повальных и других болезней, немного умирает младенцев, напротив того, довольное число находится престарелых, а противное сему усмотрев, можно отвратить сие переселением на другое место, или строжайшим наблюдением чистоты, или сообщением чистейшего воздуха, осушая места, или иногда

оные и наводняя, ежели причиною недостаток вод, особливо здоровых, усматривается». Для многих тогда эта смелая идея Зыбелина казалась неосуществимой. И действительно, потребовалось более 150 лет, прежде чем смогли приступить в нашей стране к плановой постройке каналов и оросительных систем, осушению болот, оздоровлению местности в самом широком смысле этого слова. Тем большую дань уважения мы отдаем смелости идей русского ученого.

Семен Герасимович указывает, что почвы с повышенной влажностью, загрязненный воздух, несоблюдение чистоты в домах вредно отражаются на здоровье человека, и «...потому не без особливого внимания должно взирать на таковые, места, кои более служат истреблению, нежели к умножению народа...».

Понимая, насколько загрязняется воздух жилых помещений в тех условиях, когда и скот, и люди находятся вместе, а печь топится «по-черному» и стол скоблится только по праздникам, Зыбелин настойчиво рекомендовал: «Во всех жилых покоях надлежит иногда раскрывать окна или иметь на оконницах створчатые стекла, ежели нет машин воздухо-провевательных, у печей открывать трубы на некоторое время или иметь камины, через кои не только нечистый воздух выходит, но, вступая, новый проветривает покои...». Одновременно с этим нужно отметить, что им была установлена оптимальная температура воздуха для жилых помещений: по термометру Фаренгейта она равнялась 45^0, что в переводе на шкалу Цельсия соответствует $18\text{-}20^0$.

Выясняя причины высокой детской смертности, С.Г. Зыбелин указывает, что одной из таковых является «воздух нечистый и нездоровый», а потому «открытый воздух и прохлаждающий всегда полезнее». Он отмечает, что там, где помещение не проветривается, оно сильно загрязняется микробами, в плохо вентилируемых помещениях накапливается много углекислого газа, и тогда дыхание таким воздухом «...человека ежели не совсем дыхания лишить могут, то, по крайней мере, в нем обмороки производят». Ученый подметил также действие воздуха и на психику человека: при паде-

нии барометрического давления ухудшается и душевное состояние, у пациентов наблюдается обострение болезней и т.п., и, наоборот, при повышении барометрического давления поднимается и настроение, возвращаются силы и здоровье.

Особенно много внимания в своих «Словах» С.Г. Зыбелин уделял вопросам личной гигиены, таким, как чистота тела, закаливание, занятие физкультурой и др. Это не было случайностью, так как на заботу государства о здоровье людей он не рассчитывал, а потому как врач старался помочь людям всем, чем мог, пропагандируя принцип: каждый человек кузнец своего здоровья.

При этом ученым не упускается из виду даже такая, казалось бы, мелочь, как умывание: «Не меньше вредит и то, что многие умывают лицо свое теплой водой, отчего таковые в зимнее время награждаются чаще других насморками и головной болью» и что при умывании холодной водой «чистота с белизною не только безвредны бы остались, но еще бы и приусугубились». Разбирая вопрос о том, почему горожане больше подвержены простудным заболеваниям, чем жители деревни, С.Г. Зыбелин правильно замечает, что в деревне процесс закаливания начинается с младенческих лет (конечно, отнюдь не всегда сознательно, а чаще всего вынужденно), тепличные же условия города мешают этому.

Указывая на важность соблюдения чистоты тела, Семен Герасимович в то же время предостерегает от неумеренного пользования банями тех, кому это противопоказано, как, например, беременных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и др., призывает не злоупотреблять холодной водой, а приучать себя к холодным обтираниям постепенно, не посещать без нужды баню при лихорадочных заболеваниях.

Большое значение для сохранения и укрепления здоровья С.Г. Зыбелин придавал рациональному питанию, указывая, что «соблюдение диеты предохранить может человека не только от болезней, но и жизнь продлить в состоянии». Он призывает не злоупотреблять пищей, ибо переедание может привести к тяжелому заболеванию организма, подчеркивает незаменимость материнского молока в первые месяцы жизни

ребенка, но в то же время «...несправедливого мнения держаться не должно, что всякий дитятин плач значит требование его пищи». Предостерегает он и от раннего прикорма «из грубого хлеба и густой каши», что приносит больше вреда, чем пользы. Попутно заметим, что С.Г. Зыбелин выступал и против тугого пеленания, высказывался за свободу движения ребенка, призывая взрослых способствовать этим движениям, а не стеснять их. Эти мысли вполне созвучны и мыслям нынешних педиатров.

Взрослым же С.Г. Зыбелин настойчиво рекомендует разнообразить свой рацион и по возможности чередовать белковую пищу с растительной (это, кстати, к вопросу о целесообразности модного ныне раздельного питания, единого мнения по поводу которого нет и на сегодняшний день). И еще тогда он обратил внимание на молочные продукты, отметив при этом, что: «... целые некоторые народы, через всю свою жизнь одним им питаясь, до ста лет благополучно достигали». Теперь же польза молока, особенно кисломолочных продуктов, научно доказана.

Во многих «Словах» С.Г. Зыбелина содержатся и советы по закаливанию организма. Например, закаливать младенцев он рекомендует буквально с первых же дней их рождения, ссылаясь при этом на опыт других народов: «Впрочем, весьма полезно, по обыкновению лакедемонцев (спартанцев. – **В.Н.**) и других народов, мыть младенцев холодною водою для приведения их в крепость и для предупреждения многих болезней». Зыбелин советует как можно больше находиться с ребенком на свежем воздухе, не кутать его в теплые одежды, почаще проветривать помещение, где находится ребенок. Крепкое здоровье северян и сибиряков он объясняет тем, что они много времени проводят на свежем морозном воздухе, в котором почти нет микробов. Он правильно подмечает, что «своя собственная теплота человека более греет, нежели скоропреходящая посторонняя». Вот почему люди, привыкшие к теплу, скорее простужаются и заболевают. Однако, понимая необходимость постепенного закаливания, Семен Герасимович делает оговорку: «Я сих охотников до тепла не выгоняю без причины на мороз зи-

мою, но только показываю, что в доме у печи с оными может случиться худшее». И далее он советует отказаться от излишнего утепления груди, приучать себя к холодному воздуху и холодным обтираниям, больше двигаться. Тогда «от такого единого себя содержания, особливо с младенчества, многие болезни, кои предкам нашим мало были известны, ныне же едва не везде с излишеством находятся, совсем исчезнут, и наступят на их место природные россиянам свойства: крепость, сила, храбрость и мужество, чего всем любезным моим согражданам сердечно желаю».

Несомненно, эти слова могли принадлежать только человеку, горячо любящему свой народ, пламенному патриоту, достойному сыну России.

Незадолго до своей кончины С.Г. Зыбелин написал: «Всю жизнь мою, труд мой, знания, я отдал на пользу человеку, признание его да будет мне наградой.»

Благодарные потомки не забыли добрые деяния первого русского профессора-медика Московского университета, воздвигнув на его могиле памятник с такими словами:

По сердцу и уму се истинный мудрец,
Он славы не искал, но был наук красою,
Любовь ко ближнему была его душою;
Из тихих дней его она сплела венец
Для муз Отечества, который не увянет, –
Зыбелин вечно жить своею пользой станет.

К сожалению, Лазаревское кладбище в Москве (Марьина Роща), где покоился прах С.Г. Зыбелина, было ликвидировано, но сохранился храм, рядом с которым и была могила Семена Герасимовича. Благодаря стараниям профессоров Московской медицинской академии имени И.М.Сеченова Н.В.Коростелева и А.В. Недоступа эта могила в 2005 г. была восстановлена и освящена. Хочется надеяться, что теперь – уже навсегда.

Юрий КУКЛАЧЕВ: 35 ЛЕТ ОБХОЖУСЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Есть в Москве, на Кутузовском проспекте, в доме № 25, необыкновенный театр – Театр кошек Юрия Куклачева. Его основал народный артист России, лауреат премии Ленинского комсомола, обладатель премии «Золотой Оскар» (Япония), «Золотой короны клоунов» (Канада), которая присуждается за гуманное отношение к животным и пропаганду гуманизма, приза «Серебряный клоун», им Юрий Куклачев был отмечен на Всемирном конкурсе артистов цирка в Монте-Карло. Международная ассоциация «Феномен» при Организации объединенных наций наградила нашего земляка «Золотым феноменом». Невозможно перечислить все престижные премии и награды этого человека. Да и нет в этом необходимости. Но еще одно достижение Юрия Куклачева нельзя не отметить: по его словам, он уже 35 лет обходится без лекарств.

...До начала спектакля оставалось минут двадцать, а Куклачев – в костюме клоуна, в гриме – в фойе театра беседовал с юными зрителями, раздавал автографы, фотографировался, отвечал на вопросы ребятни. И только когда прозвенел третий звонок, стремглав убежал за кулисы.

А потом начался спектакль. Что творилось на сцене – не передать словами! Воспитанницы Куклачева – кошки – делали стойки на передних и задних лапах, стремительно взбирались по стволу на самую верхушку дерева и бесстрашно прыгали вниз на подставленную Юрием Дмитриевичем подушку, катались на велосипедах и на огромном зеркальном шаре, позволяли наряжать себя в платьица, чепчики, весело носились из одного угла сцены в другой, хитренько так поглядывая на своего учителя...

Два часа Куклачев был один на один со зрителями. Все время в движении, то стойку на одной руке сделает, то кульбит. И с его лица не сходит улыбка. Он не говорит ни слова, но как выразительны его глаза, его жесты!

Представление уже закончилось, а Юрия Куклачева снова окружили дети, и он, как будто бы и не было двух трудных часов, по-отечески улыбался, играл с ними в мяч. И снова давал автографы, говорил добрые слова. Наконец опустели и зрительный зал, и фойе. Артист переоделся (рубашку можно было выжимать), и началась наша беседа.

– Устали, Юрий Дмитриевич?

– Что вы, я от работы не устаю. Да это вовсе и не работа, а мой образ жизни. У меня на спектаклях гормоны счастья выделяются. Это как наркотик: кто-то должен водки выпить, чтобы взбодриться, а мне сие не требуется. Выхожу на сцену, вижу глаза и детей, и взрослых – и обретаю счастье, заряжаюсь от них. Люди «спасибо» говорят. Это самое главное, великое слово – «Спаси Бог». И от него тоже веет доброй энергией, она подпитывает меня.

Мне 57 лет, а чувствую себя на 25. И, поверьте, это не бравада, это истина.

– Как же вам это удается? Откройте секрет!

– Какой там секрет! Я – клоун. И этим многое сказано, если не все. Мне всегда хотелось стать настоящим клоуном

– веселым и грустным, серьезным и смешным. Поступать в цирковое училище я пришел ...на костылях.

– С этого места поподробнее, прошу вас.

– Все очень просто: купался в реке, наступил в воде на разбитую стеклянную банку. Кровь лилась ручьем, наверное, перерезал какой-то крупный сосуд. Врач, который извлек из ступни кусок стекла, был категоричен: о цирке придется забыть.

Но я всегда был упорным. В приемной комиссии рассказал о том, как знаменитый акробат Лев Осинский выступал на манеже без одной руки, Сандро Дадеш, родившийся без обеих рук, виртуозно зажигал спички, стрелял, наливал в стакан воду...ногами! А у меня, молодого парня, глубокий порез – ерунда!

Наверное, убедительно говорил, раз стал я студентом.

– А как же нога?

– Болела. Особенно вечерами, после занятий. Ведь приходилось подолгу заниматься упражнениями, в которых нагрузка приходилась именно на ноги, в том числе и на больную. Но я не отступал, делал гимнастику, разрабатывал ногу. Мучился, наверное, где-то год. Иногда не мог терпеть, даже стонал. Но я говорил себе: «Тот, кто хочет что-нибудь сделать – находит способ, а тот, кто не хочет – ищет причину. Главное, не отчаиваться». Надо было выдержать все.

– Выдержали?

– Как видите. Четыре года учебы пролетели быстро, я стал артистом передвижного цирка шапито, который гастролировал по Украине. Какие сладостно-тревожные мгновения испытывал я перед выходом на пахнущий опилками манеж! Это ни с чем не сравнимое счастье, когда ты стоишь в луче прожектора, звучит музыка и взоры сотен зрителей обращены на тебя. Люди ждут от тебя шуток, реприз, каких-то неожиданных розыгрышей. Ведь ты – клоун! А клоун – главное лицо в цирке.

– А как в вашу жизнь вошли вот все эти симпатичные мурлыки?

– Наверное, случайно. Как-то, гуляя вечером в парке, услышал в кустах чье-то попискивание. Подошел, увидел

маленький серый комочек со слипшейся шерсткой. Котенок испуганно смотрел на меня. Взял его на руки – крохотного, мокрого, худющего. За пазухой мой найденыш согрелся, перестал дрожать. Дома налил ему молока, котенок быстренько так вылакал всю миску. Потом уселся посредине комнаты и начал жалобно мяукать. Я не мог понять, что же ему надо. Выручила соседка.

Она принесла коробку из-под торта, насыпала туда песок. Котик мой забрался туда, вырыл в песке ямку и успокоился. А ночью прыгнул ко мне на кровать и, мурлыкая, уснул в ногах.

Назвал его Кутькой. Что он творил в первые дни – это просто ужас! Залез в шкаф, растерзал всю одежду, свалил ее в кучу и с видом победителя уселся сверху. Решил наказать его – запер в тумбочке. Он помяукал, помяукал да и замолчал. Я вернулся из цирка, честно скажу, репетировал с трудом – все думал о своем воспитаннике. Открыл дверцу, а Кутька мирно спит.

Потом на кухне Кутька перевернул все кастрюли, разбил банку с вареньем и весь в нем перепачкался. Моя соседка негодовала, потребовала немедленно убрать кота из квартиры. Но не выбрасывать же его на улицу!

Стал он жить у меня в гримерной. Однажды надел я свой ярко-рыжий парик, загримировался. Кутька увидел меня – незнакомого, выгнул спину, зашипел: не узнал своего хозяина. Позже он очень любил спать в этом парике.

Но больше всего Кутька любил играть со мной в мячик. Он высоко подпрыгивал, переворачивался в воздухе, делал сальто-мортале. Подумал тогда: «Что, если попробовать использовать природные способности котенка в цирке? Поставить номер?»

Мы стали репетировать. Кутька оказался очень смышленым. Он ходил между моих ног, вставал на передние лапы, по команде подбегал ко мне. Учил его не бояться яркого света, громкой музыки, аплодисментов. Поощрял лакомыми кусочками. Номер, с которым мы должны были дебютировать, был совсем несложным. Я выходил на манеж с большой конфетой в руках. В коротком диалоге с партнером выяснялось,

что конфета эта – ирис «Кис-кис». На этих словах я открывал верхнюю крышку «конфеты», и из нее выпрыгивал спрятанный там Кутька.

– И как прошла премьера?

– Открыл я крышку, а там «артист» мирно спал. Вытряхнул его, он спокойно прошелся по манежу, а потом, перепрыгнув через барьер, помчался в зрительный зал. Я бросился ловить его, а он прятался под кресла, бегал по ступенькам. Мне помогали ребята, они-то думали, что все так и должно было быть! Поймали мы кота и под гром аплодисментов ушли за кулисы.

Спустя некоторое время Кутька стал настоящим артистом, на него ходили смотреть, он отлично выполнял все трюки. С него все и началось.

– Сколько обычно кошек работает у вас в спектакле?

– У меня – тридцать, а у сына Димы, который пошел по моим стопам, – 70! Между прочим, у него трудится и знаменитый кот Борис, тот самый, что снимается в рекламе. На него даже, как на премьера, поставлен спектакль «Олимпиада кота Бориса».

Кошки – удивительные существа. Ученые считают, что они живут с человеком уже четыре тысячи лет. А мне кажется, что они посланы нам, чтобы сделать наши сердца добрее. Для меня кошки – это тот маленький, надежный источник теплоты, который способен вдохновить на большие творческие замыслы. Если бы не они, не знаю, как бы я мог справиться с тем напряжением, которого требует моя работа.

– Как вы находите общий язык с этими, в общем-то, очень независимыми животными?

– Я наблюдаю за кошками, обнаруживаю их способности и применяю всевозможные формы поощрения. Слово играет тут очень важную роль. Но кошки воспринимают не само слово, а интонацию, силу звука. Больше всего любят мои четвероногие артисты слова, произносимые нежно, тихо.

Сколько раз обращал внимание: говорю, к примеру, что пора идти спать. Котенок бросает все свои дела и бежит в спальню, забирается на кровать и ждет. Или: «А не пообедать ли нам?» Кошка садится около холодильника и терпеливо ждет, когда я открою дверцу и достану что-то вкусненькое.

А как кошки двигаются! Сколько грации, изящества в том, как они бегают за мячиком или выполняют сложные трюки! Падая с высоты, кошка совершает в воздухе невероятные пируэты, она ловко вращает в воздухе хвостом и приземляется на лапки.

К тому же кошки обладают необыкновенными способностями. Когда мы были на гастролях в Японии, мне рассказывали, что в старину, когда еще не было барометров, рыбаки брали с собой в море черных котов в клетке. Они за несколько часов чувствовали приближение урагана и проявляли беспокойство, тем самым предупреждая об опасности.

А еще кошки умеют видеть спиной. Нет, нет, глаз у них там нет. Просто они распознают звуки и по ним определяют, что происходит сзади. Они умеют слушать музыку, реагируют даже на самые незаметные перемены в настроении человека. А вот когда люди курят, это доставляет кошкам немало неприятностей. Мой рыжий сибирский кот, если найдет пачку сигарет, сразу же рвет ее на куски. А если кто-то закурил в его присутствии, морщит нос и чихает. А потом подбегает к курильщику и царапает его за брюки. Мы назвали этого кота Пожарником...

– Чувствую, что о кошках вы можете говорить бесконечно...

– И не скрываю этого. Они мои друзья, гордые, преданные, красивые. И артисты замечательные, и лекари – в официальной медицине вряд ли таких найдешь. Заболит у меня горло, к примеру, ложатся прямо на шею, включают свой моторчик и начинают прогревание. Постепенно становится тепло, как в бане, и боль отступает. Попробуйте осторожно прижать кошку к груди, через несколько минут почувствуете, что сердцебиение становится ровным, наступает успокоение, улучшается настроение.

– Вот вы сказали, что 35 лет обходитесь без лекарств. Что, так здорово кошки лечат? Или еще что-нибудь?

– Понятное дело – я обязан держать себя в форме. Давным-давно освоил дыхание по Бутейко, наверное, лет сорок занимаюсь гимнастикой Мирзакарима Норбекова. Мы знакомы, более того, возьму на себя смелость утверждать, что дружим.

Я делаю упражнения для суставов: в быстром темпе сжимаю и разжимаю кулаки. Затем сжатые в кулак кисти вращаю в лучезапястном суставе по кругу – в одну, потом в другую сторону.

Для меня очень важно, чтобы лучезапястный сустав был подвижным – вытягиваю руки вперед, кисти согнуты вниз. Пальцы тяну к туловищу. Чередую напряжение и расслабление пружинистыми движениями.

Не забываю и о ногах: сначала совершаю медленные круговые движения каждой стопой по очереди, потом поднимаю согнутую в колене ногу, слежу за тем, чтобы бедро было параллельно полу, а голень расслаблена. Вращательные движения голенью в одну и в другую сторону как бы подводят итог этого упражнения.

А уж позвоночнику приходится уделять особое внимание. Вы ведь видели – мне по ходу спектакля приходится выполнять очень непростые трюки. Стойка на одной руке чего стоит! Да и шест держать довольно тяжело – ведь там, прямо под потолком, сидит мой воспитанник. Выручает, очень выручает меня оздоровительная гимнастика доктора Норбекова. Упражнения в ней подобраны так, что, занимаясь регулярно, не менее пяти раз в неделю, налаживается нормальная работа кишечника, мышцы становятся эластичными, суставы – подвижными.

Благодаря гимнастике для глаз по системе Норбекова у меня восстановилось зрение. Я уже в очках ходил.

– Не переживай, – сказал мне Мирзакарим Санакулович, – справимся. Ты только отнесись к моим рекомендациям со всей серьезностью.

И я, как самый прилежный ученик, выполнял специальные, наиболее действенные для глаз, упражнения. По 10-15 раз, без всякого напряжения. Это и движение глазами по часовой стрелке и обратно, и движения глазами, как бы рисуя цифру 8, и движения влево и вправо.

– И каковы результаты?

– Настырный я человек, признаюсь. Занимался самым серьезным образом. Об очках практически забыл. Иногда, когда в помещении мало света и шрифт мелкий – чувствую: надо бросить все дела и позаниматься. Что я и делаю.

Убежден: если у человека есть мозги и сила воли, он справится со своими болячками. Норбеков подсказывает путь, по которому следует идти за здоровьем, а все дальнейшее зависит от человека.

В том, что именно зарядка (наверное, в сочетании и с рациональным питанием) продлевает жизнь, у меня есть убедительнейшие примеры: моему режиссеру Анатолию Сергеевичу Шах-Новожилову будет 96 лет – он ежедневно в течение часа делает зарядку. И мой учитель Юрий Соломонович Фридман (ему 94) поступает так же. Не в этом ли залог долгой, полноценной жизни?

Вообще-то утренней зарядке могу пропеть настоящий гимн. Она ведь дает настрой на весь день, заряжает бодростью, энергией, оптимизмом. У нас в доме есть тренажерный зал, так я еще и там занимаюсь.

– Самое время спросить вас о питании. Ваши предпочтения в еде?

– В моей семье культ здоровой пищи. Мясо редко бывает на столе. Предпочтение отдаем рыбе, птице, овощам, фруктам. Жена Елена великолепно готовит борщи, моя «коронка» – щи. Любим плов. Есть у меня грех – обожаю мороженое и сладкое. Нет в холодильнике торта – и не надо. Но когда появляется сие изделие – остановиться очень и очень трудно. Знаю, что вредно, что наберу лишние килограммы, но...

– Как избавляетесь от них, если вдруг...

– Легко. Устраиваю себе фруктовые разгрузочные дни – черешня, вишня идут в ход. Жду-не дождусь астраханских арбузов – и почки чистят, и, если больше ничего не есть, можно сбросить несколько лишних килограммов.

– Не могу не спросить о вашей «Школе доброты»...

– Это целая программа, направленная на формирование в каждом ребенке доброго, светлого начала. Дети смогут общаться с кошками, ухаживать за ними. Они будут мастерить для нашего театра кукол, принимать участие в спектаклях. Важно, чтобы маленький человечек осознавал себя личностью, был готов протянуть руку помощи, раскрыть свое маленькое сердечко людям. Пусть ребятки станут бойцами армии добра и милосердия, научатся разговаривать с серд-

цем, слушать тишину, быть вежливыми и отзывчивыми. По своим детям, а у нас с Леночкой их трое – Дмитрий, Екатерина и Владимир, внуку Никитке и совсем еще крошечной внучке Настеньке знаю, как важно вовремя подсказать человечку, помочь ему найти свое дело. И, самое главное, надо очень любить детей, надо говорить им ласковые слова...

– И последний вопрос. Есть ли в вашей большой и дружной семье любимые праздники? Как их проводите?

– Новый год, Рождество, Пасха. Я верующий человек, 5 лет назад изменилась вся моя жизнь. Я случайно получил в Иерусалиме священный огонь, с тех пор стал по-иному смотреть на многие вещи, вера держит меня. Потому Пасха – святой праздник для Куклачевых.

Новый год мы всегда встречаем семьей, где бы ни были – собираемся дома. Готовим подарки, в том числе – и всем нашим кошкам. Покупаем подушечки, в Японии заказывали специальные ванночки, чтобы не было запаха, елку наряжаем. Конечно, вкусненькое четвероногим даем. Словом, веселимся... И это очень здорово. Не сравнить со встречей Нового года в Нью-Йорке, в Париже – мы с Леной как-то даже на Эйфелевой башне Новый год отмечали. Нет, нет, тянет домой, в Россию. Нам здесь хорошо...

Беседу вела Светлана ПАЛЬМОВА.

А НУЖНО ЛИ ДЕРЖАТЬ НОГИ В ТЕПЛЕ?

«Держи тело в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле и ты самого хорошего врача оставишь без работы». Так утверждается в одном из древних медицинских трактатов. И уже совсем недавно одна газета опубликовала статью под заголовком: «Есть голова – держи ноги в тепле!». Как говорится, поддержала мнение древних медиков. Но действительно ли нужно держать ноги в тепле?

Каждому человеку из своего жизненного опыта хорошо известно: промочил ноги – жди насморка. Почему такое происходит? Оказывается, наши стопы в буквальном смысле слова усеяны очень чувствительными датчиками (рецепторами), которые благодаря нервной системе связаны практически со всеми внутренними органами человека, в том числе и органами дыхания. В слизистой оболочке носа тоже имеются рецепторы, реагирующие в том числе и на холод, они моментально откликаются на воздействие холода на рецепторы подошвы стопы: развивается воспаление слизистой оболочки носа, появляется насморк.

Так что призыв «держать ноги в тепле», казалось бы, вполне логичен. Однако в жизни бывают ситуации, разные обстоятельства, когда не удается предотвратить переохлаждение ног, и тогда насморк неизбежен. Чтобы этого не случилось, ноги нужно закалять, то есть как бы усыпить бдительность расположенных на подошвах холодовых рецепторов, сделать их менее чувствительными к переохлаждению. Ибо еще в XIX веке известный физиолог И.Р. Тарханов справед-

ливо отметил: «Перегретые, изнеженные части тела, наименее противостоящие холоду ноги, шея дело наживное, приобретенное грустным опытом жизни».

С чего же проще всего начинать закаливание ног? С хождения босиком, в результате чего утолщаются кожные поверхности ступней, что ограждает их от случайных повреждений. А главное, огрубевшая кожа на ступне притупляет болевые ощущения и ослабляет реакцию на холод. Кроме того, при хождении босиком создаются условия, способствующие снижению повышенного артериального давления крови. Так что ходить босиком полезно в любое время года.

Легко простуживающимся рекомендуется первоначально ходить в носках, а потом уже голыми ногами, утром и вечером минут по пять в течение недели. Затем, ежедневно и постепенно удлиняя время таких прогулок на несколько минут, к концу месяца продолжительность моциона можно довести до одного часа. В дальнейшем желающие могут прогуливаться босиком и у себя во дворе, в том числе и зимой по снегу (или же по заснеженному балкону). Однако после такой прогулки ступни нужно вымыть теплой водой с мылом, затем их энергично растереть, а икроножные мышцы промассировать.

Можно закаливать ноги и путем их обмывания или обливания. В первом случае стопы (до лодыжек) погружают в таз с водой комнатной температуры на 1 минуту. Затем растирают махровым полотенцем до ощущения тепла. Ежедневно увеличивают продолжительность ножных ванн на 1 минуту и постепенно доводят до 10 минут, снижая каждые три дня температуру воды на один градус. Через пару месяцев температура воды должна быть не выше 7-5^{0}С (с этой целью воду держат в холодильнике или же добавляют в обычную воду из-под крана заранее заготовленный в морозильнике лед). В дальнейшем можно перейти и к хождению босиком по снегу.

Обливание ног лучше всего делать по способу так называемого контрастного закаливания. Для этого заготавливают два кувшина: в один наливают предельно горячую воду (выше 40^{0}С), в другой – холодную из-под крана или из холодильника (15-10^{0}С). Сначала на стопы льют не спеша горячую воду, а

затем холодную. Заканчивается процедура обливанием горячей водой. После этого ноги тщательно растирают махровым полотенцем и массируют. Температуру холодной воды рекомендуется каждые 2–3 дня снижать и довести до 5–3°С.

Данную процедуру можно несколько упростить: в два тазика налить горячую и холодную воду, затем поочередно опускать стопы до лодыжек в эти тазики (температура воды – та же, что и при обливании ног). Процедуру лучше закончить опусканием ног в тазик с теплой водой, но для усиления закаливающего эффекта можно в заключение опустить их и в тазик с холодной водой. При дефиците времени подобную процедуру можно проделать во время вечернего туалета в ванне, попеременно обливая ноги из крана горячей и холодной водой. Только не забудьте затем растереть ноги полотенцем и промассировать. Людям с повышенной чувствительностью к холоду, ослабленным после болезни и пожилым лучше начинать закаливание ног с обтирания на ночь ног полотенцем, смоченным водой комнатной температуры (20–18°С), постепенно снижая температуру воды с тем, чтобы через пару недель перейти на обмывание или обливание ног.

Понятно, что ко всем этим закаливающим процедурам нельзя приступать во время простудных заболеваний и при повышенной температуре тела.

С описанными здесь методиками закаливания ног меня познакомил более пятидесяти лет назад страстный пропагандист физической культуры, закаливания и естественных способов укрепления здоровья, доктор медицинских наук, профессор И.М. Саркизов-Серазини, который, кстати сказать, и дал путевку в жизнь моей первой книжке «Закаляйся, как сталь» (она вышла в 1963 году). С тех пор, взяв на вооружение эту методику повышения устойчивости организма к холоду, я не пользуюсь ни зимними пальто и куртками, ни утепленной обувью (круглогодично обхожусь полуботинками и обычными носками, несмотря даже на лютые морозы, в том числе и во время командировок в районы Крайнего Севера) и не знаю, несмотря на свои 70 лет, что такое простудные заболевания. Чего искренне желаю и вам. Будьте здоровы!

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

ЗНАТЬ БЫ, НА ЧТО УПАСТЬ...

Каждый год десятки тысяч людей становятся жертвами гололеда, а травматологические пункты начинают напоминать осажденные крепости. Что надо делать, чтобы не стать жертвой нашего климата, нерадивости дворников и собственной беспечности, как сохранить свои ноги и руки в целости и сохранности, рассказывает врач Людмила Григорьевна ЗОЛОТОВА:

– Начну с того, что зимой любая дорога – на работу, в магазин или в поликлинику – обязательно занимает больше времени, чем летом или весной. Во-первых, зимой хуже ходит транспорт, и поэтому приходится «нагонять» упущенные минуты пешком, а значит, торопиться. Во-вторых, нужно преодолевать сугробы и заледеневшие участки, это тоже получается медленнее, чем топать по цветущей полянке. В-третьих, теплая одежда сковывает движения. Так что нужно всегда рассчитывать, что зимняя дорога займет на десять-пятнадцать процентов больше времени, чем летом, и выходить заранее.

Легче всего сохранять равновесие, когда руки свободны: в случае чего ими можно взмахнуть и сбалансировать. Поэтому лучше вообще отказаться от тяжелых сумок и портфелей в руках или возить груз с собой в сумке-тележке.

Смотрите под ноги. Если летом вы рискуете наступить в лужу и всего лишь испачкаться, то зимой же можно не глядя вступить на скользкий участок. Поэтому, даже если вы преодолеваете до мелочей знакомую дорогу, отвлекайтесь от витрин и рек-

ламных щитов и смотрите под ноги. Даже привычные ступеньки на вашем крыльце могут стать причиной рокового падения.

Не будьте самонадеянны. Что бы вы ни предпринимали, все равно когда-нибудь поскользнетесь и упадете. Чтобы организм вышел из подобной передряги с наименьшими потерями, нужна некая «страховка», которой может быть длинная теплая одежда, закрывающая наиболее часто страдающее от падений «мягкое место». Нелишней станет шапка, предохраняющая голову от травмы.

Но если неприятность все-таки произошла, то постарайтесь выйти из этой ситуации с наименьшими потерями.

Лучше падать вперед – на руки и колени. Риск травмы черепа и позвоночника при этом невелик. При падении вперед, тем не менее, высока вероятность переломов рук и ног. Поэтому нужно спокойно, прислушиваясь к своим ощущениям (боль может появиться не сразу!), постараться из положения на четвереньках сесть на «пятую точку», а уж затем, попросив кого-нибудь из окружающих подать вам руку, осторожно подняться.

Падение набок. Берегите голову – она не должна удариться о тротуар, иначе возможна черепно-мозговая травма. Большинство людей при падении набок инстинктивно выставляют в сторону локоть, поэтому «расплачиваются» переломами костей рук. Также могут быть переломы бедренной кости и растяжение связок в голеностопном суставе, который при таком падении просто выворачивается. Проверьте, в порядке ли все эти «проблемные» зоны, и вставайте, как и при падении вперед, через положение на четвереньках.

Падение на ягодицы. Кроме весьма ощутимого ушиба, грозит компрессионным переломом позвоночника. Сразу он может и не проявиться, поэтому не стоит доверять отсутствию неприятных ощущений после травмы. Перейдите в положение на коленях, выставьте одну ногу вперед и с помощью прохожих вставайте на ноги.

Падения на спину грозят тяжелыми ушибами головного мозга и даже переломами основания черепа и позвоночника, весьма опасными для жизни. Если вас угораздило упасть именно так и после проверки своих ощущений вы не чувствуете боли, осторожно повернитесь на живот, подберите ноги под себя и поднимайтесь с четверенек.

ГИПЕРТОНИЯ – НЕ ФАТАЛЬНАЯ НЕИЗБЕЖНОСТЬ

В России реализуется Федеральная программа профилактики артериальной гипертонии. Таких масштабных проектов отечественное здравоохранение давно не предпринимало. Мало того, впервые в современной истории принята профилактическая программа, которая способна изменить психологию нации, сделать словосочетание «здоровый образ жизни» не отвлеченным понятием, а потребностью каждого.

О задачах, стоящих перед медиками, рассказывает академик РАМН Рафаэль Гегамович ОГАНОВ, директор Научного центра профилактической медицины.

– Почему врачи-кардиологи настаивают на профилактике именно артериальной гипертонии, а не сердечно-сосудистых заболеваний в целом?

– Повышенное артериальное давление – фон и нередко причина развития большинства самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний – ишемической болезни сердца (ИБС), инсультов, инфарктов. Ее распространенность очень велика, особенно в старших возрастных группах. Огромен ущерб, который она наносит и здоровью, и экономике. Образно говоря, «цепляя» артериальную гипертонию, мы вытащим целый клубок проблем.

– О гипертонии знают практически все: для многих, увы, ее симптомы – головная боль, мелькание «мушек» перед глазами, тошнота – известны не понаслышке.

— В том-то и беда, что у большинства никаких симптомов нет, почему гипертонию и называют "молчаливым убийцей". До 60% мужчин даже не подозревают, что у них повышено давление. Под эгидой Всероссийского общества кардиологов прошла исследовательская программа АРГУС. В ней были задействованы врачи поликлиник, которые всего за неделю измеряли давление всем пациентам старше 55 лет. Обратилось около пяти тысяч пациентов. Из них у 73 процентов отмечались повышенные цифры артериального давления. О чем это говорит? Если врачи будут в обязательном порядке каждому пациенту проводить это несложное исследование, то очень быстро можно изменить картину.

— Значит, достаточно, чтобы в каждом врачебном кабинете был тонометр, и кривая заболеваемости гипертонией пойдет на убыль?

— Совершенно верно, болезнь в большинстве случаев не требует сложных исследований, довольно легко определить группы риска. Но, к сожалению, наши врачи не настороженны в отношении повышенного артериального давления. Более того, вокруг этой болезни немало мифов и неверных знаний.

— Неужели есть что-то в гипертонии, чего врачи не знают?

— Вам приходилось слышать такое понятие — «возрастное давление»? Людям старше 50-60 лет говорят: у вас давление повышено, но это возрастное. Или еще «рабочее давление» — то есть то, при котором человек не испытывает дискомфорта, работает, даже если оно повышено. Но таких норм нет и быть не может! Любое давление выше значений 140 и 90 мм рт. ст. — повышенное, и это гипертония, которая нуждается в лечении независимо от возраста.

Более того, риск возникновения инсульта или инфаркта у тех, кто имеет даже такие значения, вдвое выше, чем у тех, у кого давление 120 и 70. Особенно если есть и другие факторы риска: лишний вес, малоподвижный образ жизни, курение, избыточное потребление соли, хронические болезни.

— Очень часто поваренную соль именуют «белым ядом». Насколько оправданна такая точка зрения?

– К сожалению, соль остается одним из главных факторов риска, так как мы употребляем ее намного больше нормы. Для физиологических потребностей вполне достаточно 5-6 граммов соли в сутки. Мы же едим в среднем 12-15, а те, кто любит соленое, еще больше. Известны, к примеру, племена в Африке, которые вообще не употребляют соль. И у них нет проблемы повышенного давления.

– Стало быть, программа профилактики будет состоять из воспитания населения в духе «не переедай, исключи соль, больше двигайся»?

– Главное, чего нам хотелось бы добиться, – приучить людей к мысли, что цифры артериального давления – важный показатель здоровья вообще. Каждый должен знать, что давление надо контролировать, регулярно делать это и уметь его нормализовать в случае, если оно повышено. Но это лишь одна часть программы – стратегия профилактики для населения.

– На кого рассчитана вторая ее часть?

– На группы высокого риска – тех, кто уже страдает гипертонией. Для этого придется обучать врачей поликлиник, прежде всего терапевтов, кардиологов, невропатологов. Наша медицина исповедовала административно-командный стиль: врач назначает, а дело пациента – выполнять назначения. Теперь мы стараемся привлечь больного к сотрудничеству, сделать его союзником в борьбе с болезнью. Для этого многим придется поменять стиль общения с пациентами.

– Предлагаемые меры – убеждение, разъяснение, обучение – кажутся такими простыми, даже примитивными. Неужели так можно добиться серьезных изменений в здоровье нации?

– Гипертония – не исключение. Для большинства распространенных заболеваний наиболее эффективные меры профилактики могут показаться довольно простыми...

Мы ведь долгие годы занимаемся тем, что улучшаем диагностику. Это приводит к лучшему выявлению болезни, то есть росту заболеваемости. Вылечить ни одно из серьезных сердечно-сосудистых заболеваний медицина не может, может лишь увеличить продолжительность жизни больных, отодвинуть осложнения.

Накоплен огромный международный опыт по профилактике гипертонии. Например, в США уже в 70-х годах прошлого столетия была принята такая государственная программа. Американцам удалось снизить статистику инсультов на 50-60% и ИБС – на 15-20. Более того, это стабильный результат, он сохраняется до сих пор, контроль показателей артериального давления и профилактические меры вошли в культуру нации.

Есть у нас и собственный опыт – в 80-е годы проводилась большая программа, в которой участвовали многие центры. За пять лет в группах так называемого «активного вмешательства» удалось снизить смертность от мозгового инсульта на 48 процентов по сравнению с обычным контингентом поликлиник.

– Определены ли финансовые параметры программы?

– На реализацию программы в 2002-2008 годах выделено 3,5 млрд рублей. Около 10 процентов – из федерального бюджета, 80 процентов – из бюджетов субъектов Федерации, остальное – из внебюджетных источников. Сумма небольшая, но для того, чтобы начать процесс, достаточная. Сейчас наша задача – столкнуть дело с мертвой точки. Есть такое понятие «доза профилактики». Это как доза лекарств, которую надо ввести, чтобы пошел процесс лечения.

– Вероятно, «дозу профилактики» гипертонии и вообще болезней сердца и сосудов человек должен получить еще в детстве?

– Разумеется, здоровому образу жизни надо учить с детства, и в программе есть такой раздел. Но сначала надо готовить педагогов, поскольку квалифицированного преподавания явно недостаточно, оно введено в школьный курс лишь в старших классах. Но эту информацию гораздо ярче воспринимают дети младшего возраста. Они любят узнавать что-то про свое здоровье и несут знания о том, «как нас учили», в семью, домой. Кроме того, в школе необходимо создавать условия для нормальной физической активности детей.

– Не натолкнется ли программа на проблему дороговизны или нехватки лекарств для лечения гипертонии?

– Совершенно неверно сводить проблему гипертонии к проблеме лекарств. Два самых лучших препарата, рекомендованных для коррекции неосложненной гипертонии, – это диуретик гипотиазид, курс которого стоит 40 рублей на месяц, и бета-блокатор пропранолол – его месячный курс стоит рублей 80. Конечно, если есть сопутствующие заболевания, другие факторы риска типа повышенного уровня холестерина, диабета, надо подбирать дополнительные лекарства. Но базовые препараты недороги, тем не менее население использует их мало.

– Нередко при гипертонии старикам назначают адельфан или папаверин. А более молодым и состоятельным – дорогие и модные лекарства...

– Совершенно верно, но дороже не значит лучше. При гипертонии самое сложное – ничего не выписать пациенту. Если дать рекомендации по двигательному режиму, питанию, ограничению соли и курения, к примеру, – то эти меры могут быть не менее эффективны, чем некоторые лекарства. Ведь в лечении гипертонии самое главное – нормализовать давление. А каким образом – не столь важно.

– И все же: повышенное давление предопределено генетически или правильный образ жизни и активная профилактика могут уберечь человека от гипертонии?

– Гипертония – не фатальная неизбежность. Есть, конечно, предрасположенность к заболеванию. Но в целом все определяет образ жизни. А эта величина при желании изменяемая. Цель программы как раз и заключается в этом.

Беседу вела Татьяна САШИНА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– У тебя теща по какой части работает?

– По медицинской.

– Терапевт?

– Нет, пиявка. Кровь сосет.

В ЛЕСУ РОДИЛАСЬ ЕЛОЧКА, В ЛЕСУ ОНА РОСЛА

Новый год... Как долго мы готовимся к этому празднику, сколько надежд с ним связываем. Вот-вот наступит час, когда семья сядет вокруг праздничного стола, зазвучат тосты, смех, звон тарелок. А на самом видном месте будет стоять украшенная игрушками и гирляндами живая елочка или букет из еловых веток. Каждый из присутствующих, вдыхая горьковатый, свежий аромат хвои, обязательно вспомнит свое детство.

Живая елка в доме – это не только атрибут самого главного семейного праздника, но и здоровье для всех.

Ель относится к хвойным деревьям. На нашей планете она растет в умеренном поясе Северного полушария, а в России известны девять ее диких видов и пятнадцать окультуренных. Ель – кладовая полезных вещей: из ее мягкой древесины производят целлюлозу, мебель, строят дома, делают музыкальные инструменты. Из ели добывают смолу, скипидар, канифоль, деготь и многое другое.

Еловые леса – могучие легкие нашей планеты, которые дарят людям здоровье. Эфирные масла и другие вещества, добываемые из хвойных деревьев, успешно применяются для профилактики и лечения многих распространенных заболеваний человека. Ведь хвоя – источник биологически активных веществ. Также древесная хвойная зелень содержит ценные биологические компоненты: хлорофилл, витамины, макро- и микроэлементы, фито-

гормоны, фитонциды, бактериостатические и антигельминтные вещества.

Кстати, использовать целебные свойства ели придумали не наши дедушки и бабушки, а далекие предки, чьи имена затерялись в глубинах времени. Один лишь маленький факт: найденные при археологических раскопках древнего Шумерского царства глиняные таблицы подтверждают, что за 5 тысяч лет до нашей эры экстракты и отвары хвои применялись как лечебные средства.

Не перечесть всех болезней, от которых можно избавиться при помощи хвои. Это заболевания почек и сердечно-сосудистой системы, отслоение сетчатки глаза, атрофия зрительного нерва. Помогает она при рассеянном склерозе, гангрене, геморрое, судорожных состояниях. Прекрасно выводит из организма радионуклиды. Настой из молодых побегов на водке и отвар почек употребляли при туберкулезе.

Полезна не только хвоя, но и ее зеленые шишки. Они также считаются хорошим лекарством при лечении заболеваний дыхательных путей, гиперацидных гастритов, язвенной болезни желудка.

Когда в вашем доме стоит живая елка, в воздухе будут постоянно образовываться озониды. При взаимодействии фитонцидов и озона молекулы последнего становятся электронно-возбужденными, и их энергия возрастает в 3,2 раза по сравнению с обычной молекулой кислорода. Фитонциды ели повышают содержание в воздухе легких отрицательных ионов и не только обеззараживают, убивают болезнетворные микроорганизмы, но еще и помогают защитным силам организма справиться с вредоносными чужаками.

Благотворное воздействие оказывают фитонциды и на нервную систему. Людям, подверженным истерии, различного рода нервным расстройствам, бессоннице, полезно больше времени проводить у ели.

В хвое содержатся смолистое вещество болеритин, горькие и дубильные вещества, аскорбиновая кислота и микроэлементы. Зимой в хвое ели (а также сосны, пихты, кедра, можжевельника) повышается количество витаминов С, B_1.

А теперь – о таинственных возможностях лесной красавицы.

Ель всегда считалась волшебным деревом. С ней связано много обычаев и суеверий. В Германии люди, страдавшие подагрой, считали, что симптомы болезни могут исчезнуть, если им удастся завязать узлом ветку молодой ели, при этом произнеся: «Сохрани тебя Бог, благородная ель. Вручаю тебе свою болезнь!»

Еще более интересная примета была у браконьеров: считалось, что неуловимым станет тот, кто будет глотать семена шишек, найденных острием вверх перед восходом Иванова дня. Вот она какая, оказывается, наша елочка новогодняя! Не только дом украшает...

ЖИЗНЬ ЕЛКИ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

Не торопитесь выбрасывать елку после праздников на свалку. Используйте ее иголки с пользой. Вот самые оригинальные рецепты.

Из иголок можно смастерить матрац – спать на нем очень полезно. Ель вас успокоит и усыпит.

Можно из иголок сделать лечебную пасту от простуды. Отделите иголки от веток и прокрутите через мясорубку. В получившуюся массу добавьте 1-2 столовые ложки меда, перемешайте, поместите в пол-литровую банку и поставьте в холодильник. Можно накладывать компресс из такой пасты на грудь и делать ингаляции.

Из еловых иголок можно сварить желе. Около часа один килограмм иголок варите под крышкой в 1/2 л воды на слабом огне. Дальше процедите варево через сито, долейте литр воды и добавьте желатинирующий сахар. Варите еще 2 минуты, после чего желе перелейте в банки. И вкусно, и полезно при простуде.

И, наконец, главное. Если муж ходит «налево», то, по народному поверью, без еловых или сосновых иголок вам не обойтись! Допустим, муж вышел из дома. Сказал, что к другу на минутку. А сам отправился к своей пассии. Идите за ним и по дороге рассыпайте еловые иголки. Если знаете, где живет соперница, спрячьте под крыльцо ее дома еще и еловые ветки (для надежности!). Эффект не замедлит себя ждать: с этого дня ваш муж забудет дорогу к разлучнице.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЕЛИ

Не первый год в декабре я вижу на елочном базаре около своего дома старичка-лесовичка. Именно к нему спешат хозяйки и солидные отцы семейств. Лесовичок – в старой дубленке, валенках и каракулевой черной шапке – охотно рассказывает своим покупателям о ели. Да так со знанием дела, поэтически! Я однажды просто встала рядом и записала разговоры старичка-лесовичка.

– Вы думаете, что просто елочку к празднику выбираете? Целительницу тоже! Ее эфирные масла губительны для болезнетворных микробов. Или взять аскорбиновую кислоту и витамин С – их в елках наших полным-полно! Они повышают защитные силы организма и укрепляют иммунитет. А дубильные вещества? Снимут воспаление, если сделаете из еловых веток отвар... Или взять еловую смолу. Она же первое бактерицидное вещество.

Народ тут же интересуется:

– Как же мы можем использовать все эти такие необходимые для каждого из нас вещества?

– Запоминайте рецепт витаминного напитка. В старину его еще готовили. Я от деда своего узнал, он мне говорил, что его употребление предупреждало развитие цинги и повышало иммунитет. Чтобы приготовить 1 литр целительного напитка, возьмите 200 г еловой хвои, 1,5 столовой ложки сахарного песка, 2 г лимонной кислоты.

Свежие зеленые иглы промойте в холодной воде, затем небольшими порциями добавляйте в кастрюлю с кипящей водой, так, чтобы кипение не прекращалось. Варите при закрытой крышке 30-40 минут, после чего отвар быстро процедите. Всыпьте сахарный песок и лимонную кислоту, растворенную в теплой воде в соотношении 1:20, затем охладите. Напиток этот можно хранить в холодильнике не более 10 часов.

– Ну, сейчас, слава Богу, цинги нет, – капризно говорит молодая дамочка. – Хотя иммунитет у нас в городе у всех ослабленный. И ваш напиток придется кстати.

– А вам, голубушка, порекомендую еще молодильную ванну из еловой хвои.

– А нам? Нам? – тут же весело откликаются другие женщины, обступившие словоохотливого продавца в валенках.

– Всем рецепты дарю, я не жадный. Моя ванна не только молодит, но успокаивает, способствует хорошему сну. Она необходима тем, кто испытывает постоянный стресс, переутомление или боли в суставах. А еще – если у вас жирная и угреватая кожа. Смешайте 25 г хвои, 35 г травы зверобоя и по 50 г цветков липы и травы душицы. Добавьте 2 л воды и вылейте настой в ванну с температурой воды 36-37 градусов, полежите в ней 10-25 минут. Обещаю, что ваше самочувствие улучшится, настроение повысится.

Весело хрустит снег под ногами покупателей, они с удовольствием общаются со старичком-лесовичком, а потом отходят от него с двумя покупками – елочкой, которой предстоит быть разукрашенной, чтобы украсить новогодье, и охапкой еловых ветвей – для приготовления народных лекарств.

– Елка, она не просто елка. Еще и энергетический донор. Всем советую не лениться и в выходные съездить на прогулку в лес. Учеными доказано, что деревья излучают огромное количество положительной энергии. Ель – не исключение из этого правила. Нет возможности в лес проехаться? Ну, тогда хоть полчасика около моего елочного базара постойте, пусть зеленые красавицы вас энергией и силой зарядят.

– Правильные речи, дедуля, ведешь! – это реплика высокого парня со спортивной сумкой на плече. – Я недавно где-то читал, что, оказывается, ель помогает контролировать эмоции, настраивает на философский лад. А запах сожженной высушенной хвои выгоняет из дома дурную энергетику.

– Ой, а про шишки-то еловые я забыл вам сказать! – всплескивает руками старичок. – Все уже сегодня забыли, какими уникальными лечебными свойствами обладают обыкновенные еловые шишки. Чем больше будет их в вашем доме, тем здоровее и чище станет воздух, которым вы дышите. Собирайте мои шишки. На здоровье.

Ирина АНДРИАНОВА.

РЕПА – ИСТИННО РУССКИЙ ОВОЩ

Когда репа появилась в наших родных краях, сказать трудно; считается – в период возникновения земледелия.

До XIX века на Руси играла репа ту же роль, что теперь картофель. Сеяли ее повсеместно, даже на Валааме и Соловецких островах. Участки, на которых росла-зрела репа, называли репищами. О них часто упоминается в исторических хрониках, летописях, купчих грамотах.

Ни один народ так не ценил репу, как русский. Вот почему считается она исконно русским овощем.

«РЕПОВЫЕ» ВОПРОСЫ

На сегодняшнем рынке часто можно наблюдать, как перед прилавком, где красуются огурцы, лук, свекла, репа, останавливается покупатель, внимательно разглядывает овощи и, указав на золотобокую красавицу, спрашивает: «А это что такое?».

Забыли мы, не узнаем уже «в лицо» прародительницу овощных культур, возделываемых на Руси!

На наши «реповые» вопросы отвечает главный специалист Министерства сельского хозяйства Российской Федерации Игорь Вячеславович КРЮКОВ:

– Откуда репа попала на Русь?

– Из заморских краев. Ее история насчитывает около 6 тысяч лет. Родиной считается Средиземноморье, Южная и

Восточная Азия. Репу знали древние греки, правда, ценили ее значительно ниже, чем, например, свеклу. Когда в храмах приносили жертвы богу Аполлону, то свеклу несли на серебряном блюде, а репу – на оловянном.

Римляне же преуспели в выращивании огромных плодов репы: некоторые экземпляры достигали пудового веса. До появления картофеля репа была частым гостем на столах и других европейских народов. Она продвинулась далеко на север Европы. Известно, что в прошлом шведские и норвежские крестьяне жертвовали церкви десятую часть урожая репы.

– Игорь Вячеславович, за репой искони укрепилась слава очень неприхотливой и урожайной культуры. Почему?

– На этот вопрос ответит сам народ, который сложил такую поговорку про репу, которую раньше звали «зеленой лепешкой»: «В землю крошки, а из земли лепешки»! Репа не покидала стол русского человека круглый год, потому что долго может храниться. И богатые, и бедные люди ежедневно включали ее в свое меню.

– До наших дней дошли еще и такие пословицы на «реповую» тему – «Проще пареной репы», «Дешевле пареной репы»!

– Верно. Они появились, наверное, в те времена, когда репа наряду с хлебом и крупами была основным продуктом питания, стоила довольно дешево. Но картофель занял господствующее положение на полях России и, как говорится, «подмочил» репутацию репы. Сейчас круглобокая красавица для многих россиян стала экзотическим овощем. А жаль. Репа – необыкновенно богатый овощ и обладает многими очень полезными свойствами.

– Какие же сокровища, полезные для здоровья, содержатся в репе?

– В ней множество минеральных солей, эфирных масел, большое содержание витамина С, каротина, около 9 процентов сахара. В листьях репы, особенно салатных сортов, витаминов и минеральных солей больше, чем в корнеплодах. Так, по содержанию солей железа листья салатных сортов не уступают шпинату, в них также много бета-каротина, что особенно ценится в детском и диетическом питании. Горчичное

масло содержится во всех частях растения, придает овощу пикантный вкус... Одним словом, пищевая ценность репы удивительно высока.

– Правда ли, что репа помогает против рака?

– Специалисты отмечают, что репе, как и любому представителю семейства крестоцветных, свойственна антиканцерогенная активность. В корнеплодах ее есть специфические индольные соединения, поэтому репа снижает риск заболевания человека раком и, что очень важно, помогает организму бороться с тяжелым недугом. Но для этого репу надо регулярно употреблять в пищу.

– Игорь Вячеславович, недавно я встретила упоминание о деревенском деликатесе – вяленой репе. Вы не знаете, что это такое?

– Это очень вкусное блюдо. Несколько раз у родственников, которые живут на Рязанщине, я пробовал вяленую репу. И могу с уверенностью сказать: современные дети не отказались бы от этого старинного кушанья, предпочтя его даже конфетам... Вообще в старые времена репу варили, запекали, парили, жарили, подавали к рыбе и мясу. Репу даже квасили, как капусту, и делали освежающий напиток, рецепт которого, увы, утерян.

– Как сделать так, чтобы репа снова стала популярной?

– Очень просто – ее надо вернуть на наши огороды. Могу поделиться своим опытом. Прорастание семян начинается при температуре +4,5-5 градусов С. Оптимальная температура роста растений варьирует в пределах 20-24 градуса С, корнеплодов – 18-20 градусов С. Репа выдерживает кратковременные заморозки до 4-6 градусов. Эта культура влаголюбива и светолюбива. Хорошо растет на различных типах почв при нейтральной реакции почвенной среды.

Высокий урожай репы получают на средних по плодородию почвах. Хорошее действие на рост и урожайность оказывают подкормки древесной золой.

Для получения раннего урожая семена сеют в южных областях Нечерноземья в апреле, в северных – в начале мая. Для осеннего и зимнего потребления оптимальный срок посева – вторая половина июня. Выращивают репу на грядах с между-

рядьями 35-40 см. Когда появляются семядольные листья, проводят первое прореживание, оставляя всходы на расстоянии 3-4 см один от другого. Через 8-10 дней прореживание повторяют, доводя расстояние между растениями до 10 – 15 см.

Междурядья рыхлят в течение всего лета. Поливают систематически, постоянно поддерживая почву во влажном состоянии. Подкармливают растения лишь на малоплодородных участках. Летом корнеплоды убирают выборочно, по мере готовности, осенний урожай – полностью в сентябре – октябре, до наступления сильных холодов, не допуская подмораживания корнеплодов. Для заготовки впрок репу выкапывают осторожно, чтобы не повредить кожуру. Головки тщательно очищают от земли, срезают листья, оставляя короткие черешки.

– Интересно, какой сорт репы посадил дед в знаменитой русской сказке «Репка»?

– На этот вопрос я ответить не смогу! Но очень хорошо, что вы вспомнили о репе из сказки. Ведь это еще раз доказывает, как любили, ценили, лелеяли этот овощ наши предки.

Что касается современных сортов репы, то их довольно много. Самый распространенный в России среднеранний сорт репы «Петровская 1». С одного квадратного метра почвы можно собрать до пяти килограммов овощей.

Интересные сорта – «Белая ночь» с белыми корнеплодами, «Желтый шар» с золотисто-желтыми корнеплодами, «Лира» с фиолетово-розовыми корнеплодами.

РЕПОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Репа служила основным профилактическим средством, спасавшим крестьянских детей от рахита, заболеваний костей, крови и так далее, поскольку редкий овощ сравнится с репой (ее листьями) по содержанию кальция.

В Англии смесь соков листьев репы, моркови и одуванчиков, взятых в равных пропорциях, считается весьма эффективной для укрепления зубов и всех костных тканей организма.

В русской народной медицине отвары из репы применялись как действенное отхаркивающее и мочегонное средство. Считалось также, что они хорошо помогают от кашля при хроническом бронхите.

Вот что писал более двухсот лет назад о целительных свойствах репы дворянин Василий Алексеевич Левшин, чье имя занимает особое место в истории русской культуры конца XVIII – начала XIX вв. Всю свою жизнь В. А. Левшин посвятил делу просветительства, распространению образования, пропаганде научных знаний, духовному совершенствованию. «Корень репы прохладителен, отверзает утробу и довольно питателен. Сок из свежих реп, на терке истертых, выдавленный и подваренный с сахаром, составляет верное средство от цинги во рту; мазание оным опухших и кровоисточающих десен исцеляет их дня в два. От болезней грудных и кашля приготовляют из репы сильно врачующий сок следующим образом: несколько свежих реп надлежит изрезать в ломтики, и в простом, глиняном новом горшке, сделав из лучинок решетку, накласть на оную слой ломтей репных и посыпать мелким сахаром. Сверх сего слоя перегородить еще лучинками, еще накласть ломтей репы, также посыпать сахаром, и сим образом продолжать, пока горшок наполнится. Тогда, наложа крышку, по шву обмазать и поставить в печной вольный дух на ночь. На дне горшка соберется сок, которого должно по половине чайной ложки принимать поутру и в вечер. Сок длинной репы слабит, утишает волнение во внутренностях и животную боль».

При онкологических заболеваниях или предрасположенности к ним рекомендуется есть репу с желтой мякотью.

Сок и отвар репы – чудесные антисептики, они хорошо обезболивают и заживляют раны.

Отвар репы улучшает сон, успокаивает сердцебиение. Его пьют при ларингитах, астме, но особенно при остром кашле, охриплости.

При острой зубной боли теплый отвар помогает в виде полосканий.

Наружно отвар и сок репы применяют при подагре и обморожениях.

Сок из свежих корнеплодов репы используется как отхаркивающее и диуретическое средство. Репа хорошо сохраняется, поэтому может быть использована для профилактики гипо- и авитаминозов, а также как лечебный продукт при гипоацидном гастрите, спастическом колите (запорах).

Метеочувствительные люди должны обязательно включить в свое меню картофель, морковь, фасоль, горох и репу. Последняя, не создавая дополнительной нагрузки на сердце (которая и так высока в дни магнитных бурь) и пищеварительные органы, помогает своими лечебными свойствами справиться с плохим самочувствием.

Репа полезна при атеросклерозе, сахарном диабете; она способствует растворению камней в почках.

При заболеваниях суставов нужно сделать кашицу из вареных корнеплодов и приложить к воспаленным суставам. Этот рецепт очень благотворно действует.

Важно помнить: репа противопоказана при гепатитах, холецистите, при обострении воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Ирина ЧЕКАЛИНА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Ты откуда?

– К врачу ходил, зуб заболел.

– Ну и что? Теперь не болит?

– Не знаю, он у врача остался.

* * *

Врач спрашивает медсестру:

– Ну, как себя чувствует наш больной?

– Намного лучше, доктор, он уже пытается сдувать пену с лекарств!!!

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

КОГДА ПУСТЫШКА ЛЕЧИТ...

В статьях о медицинских препаратах часто встречается термин «плацебо». Расскажите, пожалуйста, что это за лекарство?

Наталья Дмитриевна Ковригина,
Московская обл., г. Руза.

Нашей читательнице отвечает клинический фармаколог, кандидат медицинских наук Сергей Юрьевич ГРЕНАДЕРОВ:

– На самом деле, плацебо – это не какой-то конкретный препарат или лекарство, а любое вещество, по внешнему виду и вкусу способное имитировать то или иное лекарственное средство. Это может быть крахмал, сахарная пудра, даже вода, слегка подкрашенная тем или иным красителем. Говоря о плацебо, вполне можно воспользоваться другим словом – пустышка. Ведь маленьким детям дают соску-пустышку, которую они принимают за материнскую грудь.

Раньше плацебо чаще сего использовали при клинических испытаниях новых лекарственных препаратов. Обычно эксперимент ставился на двух группах испытуемых, одна из которых получала исследуемое активное лекарство, а другая – плацебо. При этом никто, кроме исследователей, не знал, кому и что досталось. Полученные результаты сравнивали, после чего можно было объективно судить о свойствах нового препарата. Такой метод получил название «слепого контроля».

В медицинской практике плацебо нередко применяют как дополнение при терапии активными препаратами, а подчас

и в случаях, когда врач считает назначение какого-либо лекарства нецелесообразным, а больной настаивает на его применении.

Плацебо действует в той области, где заканчивается непосредственный физиологический результат лечения и вступают в действие исцеляющие силы человеческого духа и тела.

Многие врачи убеждены, что плацебо является некой «ложью во спасение». На самом деле в эффекте плацебо нет никакого обмана. Положительное действие проявляется даже тогда, когда доктор честно предупреждает пациентов, что лекарство, которое им назначили, состоит из обычного сахара, но при этом оно помогло многим людям, у которых были те же симптомы. Ученые из университета Джона Хопкинса пролечили подобным образом 15 больных с повышенной тревожностью. Участники эксперимента принимали сахарные пилюли раз в неделю, и вскоре 14 человек почувствовали значительное улучшение. Девять из них напрямую связывали положительный результат с действием плацебо, шестеро подозревали, что в таблетках содержались психотропные средства, а трое даже пожаловались на ухудшение зрения и сухость во рту, как при лечении препаратами, которые обычно используют для уменьшения немотивированной тревоги.

Плацебо способен творить чудеса. Известен классический случай, когда под видом витаминов больному давали препарат, который вызывал у него аллергию, а тут не ожидающий подвоха организм не отреагировал на то же лекарство ни зудом, ни сыпью, ни иными неприятностями.

Но действенность методики плацебо не ограничивается только медикаментозной терапией. Так, датские хирурги произвели операции на внутреннем ухе у пятнадцати пациентов, страдавших болезнью Меньера (ее признаки – головокружение, тошнота, укачивание, шаткая походка). Еще стольким же больным сделали косметический разрез в височной области, чтобы те поверили, что тоже были прооперированы. Спустя три года 10 человек из каждой группы считали себя абсолютно здоровыми. Иными словами, имитации хирургического вмешательства при данной патологии оказалось вполне достаточно для победы над недугом.

Если человек верит, что выздоровление будет долгим и трудным, что он вряд ли сможет полностью восстановиться после болезни, то тем самым он дает организму отрицательную установку. Необходимо настраивать себя на лучшее, думать только о хорошем, и недуг отступит. Как доказано многими исследованиями, оптимисты живут дольше пессимистов.

ЙОГА ПОМОЖЕТ ПРИ ГИПЕРТОНИИ И ВАРИКОЗЕ

Мне 62 года, довольно давно страдаю гипертонией и варикозом сосудов левой ноги. Несмотря на болезнь, я освоила несколько оздоровительных методик (в основном по Ниши и Амосову), занималась по ним около 10 лет, но особых результатов не было. Вот уже год, как я занимаюсь йогой по публикациям в «ЗОЖ». И сразу появились результаты: стала более гибкой, давление чаще бывает в норме, хотя иногда повышается до 150/90.

Подскажите, как мне составить наиболее эффективный комплекс упражнений, исходя из моих особенностей? А еще у меня не получается поза кобры, посоветуйте, как мне ее освоить? Какие упражнения лучше всего делать в группе?

Людмила Ивановна Сидорина.
400058 г. Волгоград, ул. Костюченко, а/я 30.

На вопросы нашей читательницы отвечает инструктор йоги Владимир КАРПИНСКИЙ:

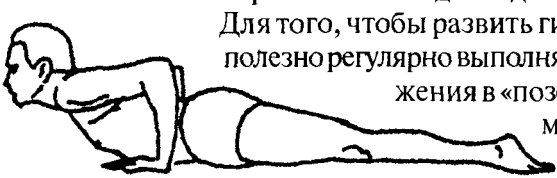
– При гипертонии важно научиться глубокому расслаблению. Конечно, этому очень способствуют занятия йогой. Выполняя каждую асану, сначала оставайтесь в ней до ощущения легкой усталости, а затем с удовольствием расслабьтесь, лежа на спине (3-5 мин.). Со временем вы заметите, что после выполнения асан вам будет расслабиться гораздо легче.

Расслаблению помогает и глубокий выдох: в позе отдыха с каждым выдохом отпустите все лишние напряжения, а в

паузе после выдоха почувствуйте состояние покоя и ощущение комфорта. Некоторое время подержите паузу, пока вам комфортно, а затем отдышитесь и повторите еще несколько раз. Если вы освоите это простое упражнение, то со временем в любой момент вы сможете уменьшить свое давление без лекарств.

При варикозе полезны перевернутые позы йоги: *сарвангасана* («березка»), *халасана* («плуг») и любые их варианты. Постепенно доведите время нахождения в них до 2-5 минут. Чтобы оставаться в позе подольше, можно использовать вспомогательные средства (стенка, скамейка, стул, свернутое одеяло и т.п).

Что касается «позы кобры», то лучше всего осваивать ее постепенно. Сначала попробуйте научиться выполнять облегченный вариант этой позы – *ардха-бхуджангасану* («половинную позу кобры»). Для этого, лежа на животе, сначала опустите голову, чтобы лоб касался пола, а руки согните в локтях и поставьте ладони на пол. Затем на вдохе медленно поднимите голову и слегка прогнитесь вверх только за счет мышц спины и шеи. Раскрывая плечи, еще больше отведите локти назад за спину, как бы стараясь свести их вместе. Живот и нижние ребра остаются прижатыми к полу. Сохраняйте эту позу 10-15 сек., дышите равномерно. Постепенно доведите время выполнения позы до 20-30 сек. Если вы освоите «половинную позу кобры», со временем вы сможете выполнить и полный ее вариант: подъем вверх с сильным прогибом в спине, отталкиваясь от пола руками. Однако спешить не стоит, так как «поза кобры» довольно сложна, ведь в ней приходится большая нагрузка на спину. Поэтому для ее освоения может потребоваться не одна неделя.



Для того, чтобы развить гибкость спины, полезно регулярно выполнять простые движения в «позе кошки». Здесь мы учимся у наших домашних

животных, которые таким образом разминают спину: на вдохе – поднимите голову вверх и прогнитесь в спине, на выдохе – опустите голову вниз и выгните спину, подобно кошке. Это упражнение хорошо снимает напряжения в области спины.

Есть и еще одна полезная тренировка для спины. Она выполняется сидя на стуле. Упритесь руками в бедра, ближе к коленям. Наклонитесь вперед с прямой спиной и поднимите голову – вдох. С удовольствием прогнитесь в спине, помогая себе руками. Затем голову опустите и слегка отклонитесь назад, сгибая спину – выдох. Повторите так несколько раз. Почувствуйте, как спина и позвоночник постепенно разогреваются и становятся все более гибкими. Это упражнение можно выполнять в любое время – дома и на работе, в минуты отдыха.

В группе же легче всего делать простые, активные упражнения. Поэтому я бы посоветовал вам освоить древнюю гимнастику тибетских лам – «Око возрождения» (см. «Предупреждение» №№ 2 и 5 за 2005 год). Иногда ее также называют «Источник молодости», так она имеет мощный омолаживающий эффект.

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ЗУБОВ И ДЕСЕН

Над нашей семьей висит рок: мои родители, мой муж и я страдаем болезнями зубов и десен. Подруги смеются надо мной, мол, двадцать первый век, полно зубных поликлиник, кабинетов, специалистов, а вы зубами маетесь, как первобытные люди. Но врачи обычно окажут первую помощь, а о профилактике ничего не говорят. Наверное, нам не везет, нормальных докторов не встретили.

Я очень вас прошу – дайте грамотные рекомендации для страдающих от гингивита, пародонтоза, кариеса.

Галина Петрова, г. Суздаль.

Нашей читательнице отвечает врач-стоматолог I категории Семен Борисович ГОЛЬМАН:

– Для того, чтобы ваши зубы не болели, вам не повредит естественный массаж десен. Для этого ешьте побольше твердой пищи, тщательно пережевывая ее. Это усиливает приток крови к деснам и способствует регенерации пораженных тканей. Не забудьте, что зубы любят сырые овощи и фрукты. От этих продуктов две пользы: одна – витамины, вторая – необходимая механическая нагрузка на жевательный аппарат. Если вы любите только сладкую и мягкую пищу, то это плохо. Она забивает межзубные промежутки, разрушая зубы и десны.

Есть и другой вид массажа – медицинский. Оберните указательный палец кусочком марли, пропитанной растительным маслом или соком, тщательно и осторожно в течение 3 минут массируйте внутреннюю и наружную стороны десен.

Когда ваши десны болят, возьмите кусочки марли, пропитайте их медом, соком моркови, картофеля, смородины, лимона, чеснока. Прикладывайте к деснам на 10-20 минут. Эти аппликации лучше делать перед сном.

В некоторых регионах вода содержит недостаточное количество фтора. Если в питьевой воде фтора меньше 1 мг/л, опасность развития кариеса резко возрастает. Пейте минеральную воду, содержащую фтор, фторированное молоко. Больше пейте чай. Исследования показали, что чем больше вы пьете чая, тем меньше вероятность возникновения кариеса. По рекомендации врача можно принимать фториды в виде таблеток и капель.

Зубы необходимо чистить после каждого приема пищи и перед сном не меньше 3 минут. При этом вы очищаете зубы не только от налета и бактерий, но и массируете десны, предотвращая воспаление. Часто спрашивают: сколько нужно брать зубной пасты на щетку, чтобы правильно почистить зубы? На зубную щетку надо выдавливать пасту не больше, чем с горошину, поскольку фторсодержащая паста не должна попадать в желудок.

С целью сохранения зубной эмали не следует есть очень горячую и очень холодную пищу, а тем более чередовать их. Вредна слишком кислая пища, употребление большого ко-

личества сахара и особенно леденцов. Нельзя подвергать зубы травмирующим нагрузкам: грызть орехи, откусывать зубами нитки, держать во рту гвозди, чистить зубы и межзубные пространства булавкой. Для очищения межзубных пространств пользуйтесь специальными зубными нитями – флоссами.

А теперь советы из копилки народной медицины.

Чтобы восстановить крепость ослабленных десен, надо периодически натирать их соком подорожника, щавеля, съедать в день хотя бы дольку чеснока.

Устраняют воспаление десен и способствуют заживлению гнойных карманов при пародонтозе отвары таких трав, как аир болотный (корневище), алтей лекарственный (корневище), календула (цветки), ромашка лекарственная, зверобой продырявленный (цветки), чистотел большой (трава), шалфей (листья). Растения залить в термосе кипятком или медленно нагреть до кипения, выдержать 10-15 минут, процедить. Отваром полоскать рот после каждого приема пищи и на ночь.

При лечении гингивитов, воспалительных форм пародонтоза, афтозного стоматита помогут сок и мазь каланхое, оказывающие антисептическое, противовоспалительное и эпителизирующее действие.

При стоматите полезно полоскать рот и горло настоем липового цвета. Столовую ложку липового цвета залить стаканом холодной воды, настоять 5 часов, процедить и добавить 5 г очищенной питьевой соды.

При заболеваниях слизистой оболочки рта и десен ешьте больше свежей земляники или полоскайте рот и глотку лимонным соком, разведенным водой.

Для устранения острой зубной боли в домашних условиях народная медицина рекомендует:

– приложить ломтик кожного свиного сала на больное место между десной и щекой. Держать 10-15 минут;

– натирать десну около больного зуба долькой очищенного чеснока;

– мелко покрошить кусочек луковицы, завернуть в марлю и положить в ухо на стороне, противоположной той, где находится больной зуб;

– подержать над больным зубом немного водки и, когда зуб онемеет, сплюнуть;

– полоскать рот соленой водой (чайная ложка соли на стакан воды комнатной температуры) или раствором пищевой соды (чайная ложка на стакан теплой воды).

Но не забудьте, что больной зуб вам поможет окончательно вылечить только стоматолог!

АРОМАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Один мой знакомый очень хвалил ароматерапию – лечение запахами. Хотелось бы услышать мнение специалистов – действительно ли это эффективный метод врачевания и можно ли с помощью его лечить заболевания печени?

Константин Васильев, г. Дмитров, Московская обл.

Нашему читателю отвечает врач высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Действительно, люди давно заметили, что некоторые запахи обладают чудотворными свойствами. Но научное обоснование методов лечения с их помощью появилось сравнительно недавно в связи с развитием науки, и прежде всего химии. Ученые выяснили, что целебный эффект обусловлен наличием эфирных масел, определяющих характер того или иного аромата. Почти все эфирные масла обладают противомикробным действием, способны вызывать обезболивающий эффект, оказывают противовоспалительное действие. Степень их воздействия зависит от концентрации таких веществ, дозировки и индивидуальной восприимчивости пациента. Ароматерапия показана при многих заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной систем, болезнях кишечника и желудка. Применяется лечение ароматами и в восстановительный период после перенесенной болезни Боткина – гепатита А. В качестве примера приведу несколько простых рецептов.

Масло апельсина получают из кожуры. Рекомендуется при бессоннице, нервном напряжении, как желчегонное сред-

ство, хорошо влияет на обмен веществ. Принимают по 2-3 капли на стакан сока по утрам.

Лавровое масло обладает антисептическим, спазмолитическим, желчегонным и противовоспалительным действием, снижает содержание сахара в крови. Принимать внутрь по 1 капле на 1 чайную ложку меда, запивая теплой водой.

Можжевеловое масло имеет пряно-сладковатый аромат и обладает антисептическим, мочегонным свойствами, повышает эластичность стенок сосудов, регулирует обмен веществ. Применяют по 2-3 капли на стакан теплого чая. Не рекомендуется использовать можжевеловое масло при беременности и болезнях почек.

Розмариновое масло обладает кроме противовоспалительного и обезболивающего действия еще способностью снижать уровень холестерина в крови, растворять камни в почках. И, наконец, одно из самых популярных средств в ароматерапии – чесночное масло, которое также обладает свойством снижать уровень холестерина, убивать болезненные микроорганизмы и снижать артериальное давление. Принимают по 1 капле на куске хлеба во время еды.

КАК ОТКРЫВАТЬ ШАМПАНСКОЕ

У нас в семье четыре женщины: бабушка, мама и мы с сестрой. Как только наступает праздник, у нас большая проблема открыть бутылку шампанского. На Новый год обязательно открываем шампанское с «приключениями»: то стену струей обольем, то пробка однажды бабушке в ухо попала, то бутылка вообще не хочет открываться. Научите нас открывать шампанское!

Светлана Громова, 23 года, г. Ставрополь.

Нашей читательнице отвечает главный редактор журнала «Гастроном» Андрей Иванович ЗАХАРИН:

– Переохлажденное шампанское безвкусно и лишено аромата. Поэтому перед подачей на стол не выставляйте бутыл-

ки на балкон, не закапывайте в снег, не кладите в морозилку. Лучше поместите шампанское на 2-2,5 часа в холодильник или на 20 минут в специальное ведерко с холодной водой или льдом. Недопитую бутылку укупорите пробкой и храните в холодильнике не дольше 2 дней.

Как открывать шампанское? Возьмите бутылку за основание левой рукой (если вы левша, то правой). Другой рукой снимите с горлышка фольгу и проволочную оплетку. Зажмите пробку в ладони, сверху придерживая ее большим пальцем. Начинайте потихоньку вращать бутылку (а не пробку!) до тех пор, пока не раздастся хлопок.

Разливайте шампанское тонкой струей, желательно в 3 приема во избежание быстрого образования пены, которая наверняка потечет на скатерть.

Некоторые люди после бокала шампанского порой испытывают пульсирующую боль в висках и в области лба. Очевидно, это объясняется непереносимостью ими глютамата натрия – его иногда добавляют в игристые вина для улучшения вкуса.

И хотя шампанское не принято причислять к лечебным винам, исследования последних лет показали, что брют – сухое шампанское – улучшает пищеварение, а обычное полусухое шампанское способствует детоксикации организма.

С наступающим Новым годом!

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Нового сотрудника знакомит с работой главврач психиатрической больницы. Он открывает дверь в одну из комнат и сообщает:

- А вот тут у нас находятся автолюбители.

- Но почему же здесь никого нет? - удивляется новичок.

- Они все лежат под кроватями и занимаются ремонтом.

Владислав РОБУСТОВ,
хирург-уролог

ПОЧКА, КОТОРАЯ ГУЛЯЕТ САМА ПО СЕБЕ

О почках чаще всего вспоминают только тогда, когда болезнь уже дает себя знать. Переохлаждение, увлечение пивом и иными алкогольными напитками, травмы – все это негативно сказывается на работе почек, всей мочевыделительной системы. А если еще учесть, что вода, которая льется из водопроводного крана или принесенная из сельского колодца, до предела насыщена минеральными веществами, хлором или кишит бактериями, то совсем не удивляют тревожные сообщения медиков о росте числа почечных заболеваний...

Однако случается, что причиной недуга становятся врожденные особенности строения почек, когда еще до рождения на свет в организм человека природа подкладывает мину, которая может взорваться в любой момент. Одна из таких мин у медиков получила название «нефроптоз», или блуждающая почка.

ФИЛЬТР, ПРИДУМАННЫЙ ПРИРОДОЙ

Чтобы решить весь комплекс задач, поставленных перед мочевыделительной системой, природа изобрела совершенный фильтрационный механизм, в который входят две почки, два мочеточника, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал (уретра).

Обе почки расположены под диафрагмой, между мышцами спины и органами брюшной полости. Каждую почку окружает жировая капсула, оберегающая от сотрясений и ударов. Кроме того, от внешних воздействий защитой служит и каркас из ребер.

Внешне почка напоминает большую фасолину. У взрослого человека ее вес достигает 120-200 г, длина – 10-12 см, ширина 5-6 см, толщина 3-4 см.

Правая почка соседствует с печенью, левая – с селезенкой. Почки обычно располагаются на уровне двенадцатого грудного – третьего поясничного позвонков.

Почки находятся в состоянии относительной (физиологической) подвижности – в момент глубокого вдоха они смещаются вниз на 4-6 см. Почки чутко реагируют на движение и перемещения тела. Такие физиологические колебания способствуют нормальному выделению мочи из почек в мочеточники и далее – в мочевой пузырь.

Но случается, что строго обозначенные правила движения для почек нарушаются и они начинают блуждать в разные стороны, смещаясь вниз-вверх, поворачиваясь вокруг горизонтальной или вертикальной оси, отправляясь в гости друг к другу. Чаще всего из таких «загулов» они возвращаются на свое место самостоятельно. Но проходит какое-то время, и почки вновь отправляются побродить.

Чаще отмечается опущение правой почки – 75 процентов случаев. В десяти процентах свое положение меняет левая почка, а в 15 процентах они «гуляют» на пару.

Случается, что при смене мест вокруг почки начинает развиваться фиброзно-соединительная ткань – спайки, которые надежно удерживают пленницу. В результате в организме происходят серьезные нарушения, затрагивающие многие системы и органы.

В первую очередь страдает мочевыводящая система: затрудняется отток мочи из-за возникших перегибов мочеточника, что, в свою очередь, может стать причиной развития гнойного воспаления почек – пиелонефрита, разбухания почек – гидронефроза, ведет к образованию камней в почках.

Но список неприятностей не исчерпывается исключительно поражением самих «блудных» почек и примыкающих к ним мочеточников. Одним из самых неприятных осложнений нефроптоза является появление симптомов тяжелой артериальной гипертонии, практически не поддающейся обычной терапии.

В зависимости от того, к какому органу оказалась припаяна блуждающая почка, могут проявляться различные функциональные нарушения со стороны печени, кишечника, матки, придатков.

Но об осложнениях нефроптоза мы еще поговорим подробнее, а пока посмотрим, что может стать причиной этого неприятного явления.

МНОГОЛИКИЙ НЕФРОПТОЗ

Перечень причин, заставляющих почки сниматься с насиженных мест, достаточно велик. Однако можно выделить основные группы риска, способствующие возникновению этой патологии.

В первую группу можно отнести врожденные аномалии развития органов мочеполовой системы, костей скелета, недоразвитие или отсутствие ребер, нарушения в строении поясничных позвонков. Следствием этих внутриутробных катастроф неизбежно становится нарушение фиксирующего аппарата почек.

В детском возрасте возникают иные проблемы. Астенический тип конституции, плохое питание, чрезмерная худоба, быстрое изменение пропорций туловища в подростковом периоде также могут привести к опущению почки.

Подростки – народ активный. Увлечение подвижными видами спорта, не всегда дозированные физические нагрузки, отсутствие должного контроля за занятиями спортом со стороны взрослых, частые переохлаждения служат провоцирующими факторами возникновения нефроптоза.

По наблюдениям педиатров, бесконтрольное занятие спортом, силовые упражнения, спортивные игры, связанные с изменением положения тела, резкими скачками внутрибрюшного давления, способны скорее навредить, чем прибавить здоровья подрастающему поколению. Нередко во время спортивных состязаний происходит травматизация связочного аппарата почки, в дальнейшем становящаяся причиной чрезмерной подвижности этого органа.

Не приносит здоровья и мода на излишнюю стройность фигуры. Конечно, красота требует жертв, но истощение жировой клетчатки, которая находится не только на бедрах или животе, но и вокруг почки, нередко приводит к нефроптозу.

Значительную группу риска составляют рожавшие женщины. После родов происходит резкое падение внутрибрюшного давления, что ослабляет фиксирующий аппарат почек. Чем чаще роды, тем больше риск возникновения нефроптоза.

Нередко люди, сами того не подозревая, становятся жертвами своей профессиональной деятельности. Постоянная вибрация, тряская езда, подъем тяжестей, длительное нахождение в вертикальном положении – эти причины объединяют людей самых разных профессий: водителей транспортных средств, грузчиков, хирургов, парикмахеров.

Свою долю в возникновение нефроптоза вносят травмы. Падения с высоты, тупые удары в поясничную область ведут к разрыву фиксирующего аппарата почек.

В пожилом возрасте все чаще начинают проявляться возрастные изменения в связках. Надо ли говорить, что такие изменения происходят не в лучшую сторону? К тому же у многих с возрастом слабеет мышечный «корсет» брюшного пресса, наслаиваются последствия операций на брюшной полости, травм.

УЙТИ ПО-АНГЛИЙСКИ...

Выявить грань между физиологической и патологической подвижностью почек на первых стадиях очень непросто. До определенного момента узнать об исчезновении почки с места прописки довольно трудно. Беглянка трогается в путь по-английски – не прощаясь.

Обычно следствием таких прогулок становятся боли тянущего, ноющего, колющего характера. Вначале боли выражены не резко, они быстро исчезают, и часто больные не придают им значения, списывая на радикулит, мышечное растяжение, травму. Но со временем картина меняется – боль становится интенсивной, постоянной, изматывающей.

Нередко начало болевого приступа провоцируется физической нагрузкой, кашлем, долгим стоянием на одном месте или, наоборот, длительной ходьбой. Иногда боль отпускает, когда больной ложится на спину или бок, поджимая ноги к животу.

Но случается, что никакие перемены положения тела не помогают. Интенсивность болей напоминает почечную колику. Боль из поясничной области распространяется на подреберье и живот, она может отдавать (иррадиировать) в пах,

мощонку. Больные пытаются изменить положение, найти позу, при которой им становится легче, но даже если на какое-то время боль отпускает, затем приступ возобновляется с прежней интенсивностью. Приступ может продолжаться много часов подряд. Вслед за болевым синдромом появляются тошнота, рвота, нередко появляются учащенное мочеиспускание, понос.

Локализация боли может оказаться очень необычной – не только в области почек и поясницы, но и в животе, под ложечкой, в крестце, под лопаткой. Это зависит от того, какой орган страдает от соприкосновения с блуждающей почкой.

Боли – не единственный симптом нефроптоза. У многих подвижная почка проявляется потерей аппетита, тошнотой, диспепсическими явлениями, тяжестью под ложечкой. Иногда больные с нефроптозом становятся пациентами невропатологов, к которым они приходят с жалобами на повышенную возбудимость, явления неврастении, утомляемость, сердцебиение, бессонницу.

При значительном смещении почки книзу мочеточник резко закручивается, завязываясь в своего рода «мертвый» узел, через который резко затруднен отток мочи. Возникает застой в чашечно-лоханочных структурах почки. Почечные лоханки расширяются, почка резко увеличивается в объеме, часто возникает ее инфицирование, следствием которого, как уже отмечалось, становится пиелонефрит – гнойное воспаление чашечно-лоханочных структур почек.

Иногда больные удивляются: как сместившаяся почка способна вызвать повышение артериального давления, что она давит на сердце или сосуды? Конечно, блуждающая почка непосредственно на сердце не влияет. Однако с изменением ее положения натягивается почечная артерия, причем она может удлиняться вдвое, естественно, суживаясь при этом в диаметре. Почка начинает испытывать дефицит крови, питательных веществ и кислорода, результатом чего и становится резкое повышение артериального давления. Подчас оно «зашкаливает» за 280/160 мм. рт. ст.

Одним из тестов, позволяющих правильно диагностировать нефроптоз и отличить почечную гипертонию от других ее видов, служит нехитрый терапевтический прием: при из-

мерении артериального давления стоя и лежа в вертикальном положении показатели выше на 20-30 мм. рт. ст.

Но, как правило, диагноз нефроптоза ставится только после комплексного обследования больного. Наиболее информативны рентгенографические методы и ультразвуковое исследование мочевой системы. Введение контрастного вещества позволяет видеть на рентгенограмме почечную артерию, мочеточники.

Консервативное лечение нефроптоза состоит в ношении индивидуально изготовленного бандажа, который надевают утром в положении лежа и на выдохе. Бандаж должен быть изготовлен строго индивидуально, с учетом особенностей строения тела, положения почек. Противопоказанием для ортопедического лечения служит лишь спаечный процесс, зафиксировавший почку. Бандаж необходим при беременности – он позволяет предупредить послеродовой нефроптоз.

В запущенных случаях, при болях, лишающих трудоспособности, а также при серьезных осложнениях нефроптоза приходится прибегать к хирургическим операциям, в ходе которых происходит фиксация почки в ее физиологическом положении (нефропексия). Существует более трехсот различных модификаций подобных оперативных вмешательств. Как правило, если операция сделана вовремя, то удается избежать серьезных осложнений, артериальное давление нормализуется, боли исчезают и работоспособность восстанавливается.

При начальных стадиях нефроптоза больным рекомендуются специальный комплекс гимнастических упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки, плавание.

Комплекс упражнений, способствующих физиологической фиксации почек при начальных стадиях нефроптоза.

1. Лечь на спину, слегка согнуть ноги в коленях. Надуть живот во время вдоха, задержать дыхание и втянуть во время выдоха. Повторить упражнение 5-10 раз.

2. Исходное положение – прежнее. На вдох – поднять вытянутые ноги вертикально вверх, на выдох – вернуть ноги в исходное положение. Повторить упражнение 5-10 раз.

3. Лежа на спине, поднять ноги, колени вместе. Ноги развести – вдох, ноги скрестить – выдох. Повторить 6 раз.

4. Исходное положение – на спине с валиком высотой 10 см под поясницей. На вдох – согнуть правую ногу, на выдох – вернуть ногу в исходное положение. На вдох – согнуть левую ногу, на выдох – вернуть в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. Исходное положение – на спине с валиком под поясницей. На вдох – поднять правую ногу вверх, на выдох – вернуть ногу в исходное положение. Повторить 6 раз.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ АПТЕКИ

Для профилактики почечных осложнений при нефроптозе подходят многие средства народной медицины. Некоторые из них мы рекомендуем нашим читателям.

• Вербена лекарственная – две части, череда – три части, укроп огородный (семена, цвет) – одна часть, пахучка обыкновенная (лист) – четыре части. Залить столовую ложку смеси стаканом кипятка, настоять 12 часов. Выпить за день.

• Морковь дикая (семена) – одна чайная ложка, вода – 200 мл. Прокипятить 15 минут, настоять 12 часов. Прием: столовая ложка четыре раза в сутки в течение трех недель.

• Спорыш (трава), чистотел (трава), тысячелистник (трава). Залить столовую ложку смеси стаканом кипятка, настоять 12 часов. Выпить за день.

• Марена красильная (трава) – три части, стальник (корень) – две части, лен (семена) – пять частей. Залить столовую ложку смеси стаканом кипятка, настоять 12 часов. Пить на ночь один стакан.

• Береза (лист)-10 частей, хвощ полевой (трава) – шесть частей, фиалка трехцветная (трава) – четыре части. Залить столовую ложку смеси стаканом кипятка, настоять 12 часов. Выпить за день.

ОСНОВНЫМ КОМПОНЕНТОМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БЫЛ И ОСТАЕТСЯ ТРУД

Эксперт Международной организации труда, профессор Оклахомского университета (США) 65-летний Баграт Николаевич АРУТЮНОВ элегантен, подтянут и моложав.

Арутюнов многие годы работал в ООН, участвовал в организации выставок Русской Православной Церкви во Франции. С 1996 по 2002 год нес послушание Святейшего Патриарха Московского Алексия II. Выйдя на пенсию, не замкнулся в узком семейном кругу и не слишком любит проводить время на дачном огороде в Подмосковье – он по-прежнему ведет большую общественную работу.

– Баграт Николаевич, что позволяет вам поддерживать такую хорошую форму?

– Я полагаю, никакого особого секрета в том, чтобы оставаться здоровым, нет. Надо только дать себе соответствующую установку. То есть соблюдать меру во всем, оставаться в любой ситуации сдержанным, спокойным, не грешить ни в мыслях, ни на деле. Эти истины не новы – их испокон веков проповедует православная Церковь.

А остальное – дело случая, той наследственности, которой нас наградили предки, и, главное, Божьего провидения, определяющего все в этом мире.

Я пенсионер со стажем, но совершенно не собираюсь считать себя стариком. Более того, это социальное положение позволяет мне делать те вещи, о которых раньше я даже не мог и мечтать. Я могу свободно располагать своим временем, у меня, с одной стороны, нет никакого начальства, а с другой, что не менее важно, нет и подчиненных, за работу которых я должен отвечать. Я могу поехать отдохнуть на дачу, а могу пойти в библиотеку или театр.

– А на стадион?

– Спорт в моей жизни теперь занимает достаточно скромное место. Раньше я занимался бегом, конным спортом, плаванием и даже тяжелой атлетикой, а сейчас предпочитаю ежедневные пешие прогулки – без излишней торопливости, но и не медленно, так, чтобы было комфортно, легко дышалось и гуляние доставляло удовольствие. Утром регулярно стараюсь делать гимнастику, в которую входят упражнения на суставы, позвоночник – те «болевые точки», которые, увы, дают себя знать. При любой возможности стараюсь плавать. Большое значение придаю здоровому, крепкому сну: считаю, что кроме семи-восьми часов ночного сна, неплохо поспать час-полтора днем. Перед сном вечером обязательно стараюсь прогуляться на свежем воздухе, настроить себя на приятные мысли.

Однако для меня все-таки основным компонентом здорового образа жизни был и остается труд. Думаю, я не исключение в этом отношении. Конечно, направленность трудовой деятельности у всех людей разная, и, вероятно, учителю или врачу, выйдя на пенсию, не обязательно начинать заниматься тяжелым физическим трудом. Лично я стараюсь каждый день по четыре-пять часов заниматься интеллектуальной работой: пишу, читаю, готовлю доклады, с которыми приходится выступать.

Еще один важный момент, на котором хотелось бы остановиться. Мне кажется, что очень важен круг людей, с которыми вы общаетесь. Если разговоры крутятся только вокруг всяких хворей и болячек, то вы неминуемо заболеете.

– Вашей физической форме может позавидовать и молодой человек. Соблюдаете ли вы какой-нибудь особый режим питания?

– Как каждый православный человек, я соблюдаю все посты, предписанные Церковью. Но даже в дни, когда можно есть мясные и рыбные продукты, я никогда не ем позже шести часов вечера. Если обстоятельства заставляют участвовать в каком-нибудь официальном вечере или празднике во время поста, то, чтобы не привлекать к себе внимания, стараюсь съесть лишь немного овощей или яблоко.

В последние годы из моего рациона практически ушли все мясные блюда, колбасы, ветчина. Это не значит, что я стал вегетарианцем, скорее происходит некая перестройка организма, который сам начинает требовать то, что ему нужно. К примеру, я с все большей охотой ем различные фрукты. Очень люблю каши – гречневую, пшеничную, а также простоквашу, которая обладает удивительным свойством утолять и жажду, и аппетит. Жена готовит простоквашу дома. Для этого надо вскипятить молоко, затем остудить его, добавить сметану из расчета 100 г на литр молока и хорошенько перемешать. Поставить кастрюлю в теплое место и через восемь часов простокваша готова.

– Вы упомянули о православных постах. Какие блюда рекомендуются в это время?

– Должен заметить, что даже в дни Великого поста Православная церковь разрешает скоромную пищу больным, беременным, маленьким детям – тем, кто должен полноценно питаться. Следует помнить, что суть православного поста не столько в отказе от пищи и мирских удовольствий, сколько в стремлении духовно очиститься, подняться над суетой, вспомнить о своих грехах. Но высокое достигать малым: начните с того, что откажитесь от шашлыка и пельменей, сходите в церковь, помолитесь за своих близких людей. Святой Иоанн Кронштадтский в своих проповедях говорил: «Пресыщенная плоть становится полным хозяином человека и открывает двери множеству нечистых страстей. Пост же – это дарованная Богом возможность освобождения духовного существа человека через утеснение телесного...» Право, лучше не скажешь.

Что касается блюд, которые могут приготовить хозяйки в пост, то их великое множество. Приведу только один рецепт картофельного холодца. Очищенный картофель сварить, отвар слить, а картофель в горячем виде протереть, добавить обжаренный репчатый лук, молотый перец. Развести растительным маслом до состояния густой сметаны. Полученную массу выложить на тарелку слоем 4 – 5 см и поставить в холод на два-три часа. Затем посыпать зеленью и подать заправку из чеснока. Ее можно приготовить, растерев чеснок с солью, залить его кипяченой водой и добавить перец. Это блюдо совсем не напоминает пюре из столовки и неизменно пользуется успехом у наших гостей...

– Вы много лет прожили за границей – в Америке, Франции, Швейцарии. Кухня каких народов мира вам нравится больше?

– Я считаю, что нельзя даже говорить о какой-то американской кухне, если только не подразумевать систему быстрого питания – заведений типа Мак-Дональдса и им подобных. Здесь речь идет только о реализации коммерческого проекта, ни о каких вкусовых или гастрономических достоинствах говорить просто нечего. Более того, я глубоко убежден, что всевозможные «биг-маги» только вредят здоровью.

Что касается французской кухни, то, в отличие от американской, в ней мне очень нравится изобилие естественных продуктов, даров моря, прекрасные сыры и вина. Но все-таки больше всего я люблю простую русскую кухню: «Щи да каша – пища наша». В этих словах совсем нет никакого «квасного» патриотизма, просто я убежден, что к нашим национальным, климатическим, географическим особенностям больше всего подходят именно те блюда, которыми поколениями питаются русские люди.

– Сейчас стало модно следить за своим здоровьем. Согласитесь, что это очень хорошая мода. Но нередко случается, что вместо того, чтобы стать здоровым и счастливым, человек начинает худеть с помощью «тайских таблеток», ходить в какие-то секты, прибегать к помощи магов и колдунов. Что должно, на ваш взгляд, определять понятие «здоровый образ жизни»?

– Многое зависит от характера человека, его мировоззрения, менталитета, религиозных убеждений. Далеко не все разделяют ту философию, которая заложена во многих восточных системах самосовершенствования, и заставить их заниматься йогой просто бессмысленно. С другой стороны, существуют настоящие фанатики восточных философских систем, полностью воспринимающие их идеологические постулаты. Лично я считаю, что для православных людей вся мудрость мироздания заложена в Священном писании, которое содержит ответы на вечные вопросы бытия.

Мне довелось многие годы прожить в Америке и Европе, где я постоянно убеждался, что там принято относиться к окружающим с неизменным вниманием и симпатией. Это происходит не потому, что американцы или французы добрее и сердечнее русских – скорее наоборот. Но они прекрасно понимают, что гораздо выгоднее быть доброжелательным и приветливым к людям, ведь добро непременно возвращается к тому, кто его творит. Кстати, на мой взгляд, это полностью относится и к злу. Злые люди чаще болеют и душой, и телом.

Что же касается моего представления о здоровом образе жизни, то повторю то, что сказал в начале нашей беседы: оно складывается из трех основных постулатов: не завидуй другим, не суетись, старайся избегать ненужных волнений.

Беседу вел
Николай АЛЕКСАНДРОВ.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

- Коллега, как там у вас мой бывший пациент?
- Мне очень жаль, но он умер...
- Ну, что же, будет знать, как обращаться к другому врачу.

* * *

- Да, батенька, причина вашей болезни - алкоголь!
- Спасибо, доктор, вы первый специалист, который не сваливает всю вину на меня!

КУРЕНИЕ – ЗАКЛЯТЫЙ ВРАГ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Честно говоря, мне по-человечески жаль тех сотрудников нашей организации, которые вынуждены для «перекура» в любое время года, даже несмотря на непогоду, выходить из помещения на улицу. И в то же время могу понять руководителя коллектива, который разрешил таким вот образом оградить некурящих от вредоносного табачного дыма.

Но особенное сочувствие вызывают юные курильщицы (а таких, к сожалению, большинство!) с обнаженными животиками (еще одна опасная мода для женского организма!), поеживающиеся на ветру... Но, может быть, хотя бы эти неудобства заставят их задуматься о пагубном влиянии курения на собственное здоровье?

Прискорбно, но факт: в последнее время число курящих россиян и россиянок фактически сравнялось. Ложно понимаемая эмансипация, относительная экономическая самостоятельность женщин, возросшая стрессовая нагрузка на них, овладение профессиями, ранее считавшимися сугубо мужскими, падение нравов среди молодежи под воздействием пропаганды западной «культуры» и ряд других факторов - все это способствовало «эпидемии» курения среди девушек и женщин. Еще одна из причин широкого распространения этой опасной моды - плохая осведомленность о вреде куре-

ния для женского организма, о чем и хотелось бы поговорить более подробно.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Наблюдавшийся до недавнего времени в США рост числа курящих представительниц прекрасного пола (кстати, во многих высокоразвитых странах курить становится уже не модно) привел к тому, что процент женщин, умирающих от инфаркта сердца, приблизился к цифре, характерной для мужчин. Курильщицы погибают от сердечно-сосудистых катастроф обычно в 48 лет.

А вот другие настораживающие факты. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), смертность от многих видов рака в настоящее время снижается. Однако смертность от рака легких, особенно среди женщин, наоборот, увеличивается. Как недавно выяснилось, легкие у женщин более чувствительны к канцерогенным веществам табачного дыма. Вот почему у заядлой курильщицы в 16 раз больше шансов заболеть раком легких, чем у некурящих женщин. Не случайно же в некоторых странах число курильщиц, заболевших раком легких, уже превысило число мужчин, пораженных этим недугом. За последние годы в 23 индустриально развитых странах смертность от рака легких в результате курения среди женщин удвоилась.

Японские ученые пришли к выводу: особенно опасно курение в молодом возрасте. Раковые заболевания среди начавших курить до 20 лет встречаются в 6 раз чаще, чем среди некурящих. Для тех, кто приобрел эту привычку в возрасте от 20 до 22 лет, вероятность заболевания возрастает в 3,5 раза по сравнению с их некурящими одногодками. Да и обычное воспаление дыхательных путей и бронхиты у курящих бывают в 15 раз чаще, чем у некурящих. Помимо этого, у половины пристрастившихся к курению табака женщин имеются серьезные стоматологические заболевания, из-за которых приходится удалять зубы.

УБИЙЦЫ СОБСТВЕННЫХ ДЕТЕЙ

Врачей всего мира тревожит увеличение смертности новорожденных, связанное с курением женщин во время беременности. Установлено, что под воздействием никотина происходит следующее: продолжительность нормального вынашивания плода снижается; вес новорожденного примерно на 500 г меньше нормы; количество крови, проходящей через матку, снижается, а, следовательно, уменьшается питание плода кислородом и необходимыми веществами; отмечено токсическое действие на будущего ребенка через плаценту.

Установлено также, что если женщина курит в течение последних четырех месяцев беременности, то риск для жизни ребенка увеличивается на 30 процентов. Если даже он и выживает, губительное действие никотина все равно сказывается впоследствии. Так, дети матерей, куривших перед родами, менее успевают в школе, чем их сверстники.

Высказано и предположение о том, что причина случаев рака у новорожденных – курение родителей (даже одного из них). А на первом году жизни дети курящих матерей умирают в 2,5 раза чаще, выжившие же много и тяжело болеют. Курящие женщины зачастую рожают недоношенных детей или детей с малым тазом, у них нередки осложнения во время беременности и появление мертвого плода.

Объяснить все это нетрудно: плод сильно страдает от того, что вместо кислорода получает ядовитую смесь, состоящую из табачного дегтя, окиси углерода, сероводорода и других токсических веществ. Под влиянием курения изменяется состав крови, которая поступает к развивающемуся плоду, в ней уменьшается количество эритроцитов – основных переносчиков кислорода.

Вдумайтесь в такой факт, установленный учеными: когда женщина курит, в организм плода каждую минуту поступает около 18 процентов никотина, а выделяется всего лишь 10 процентов. Так в крови плода происходит накопление этого яда, и его уровень становится более высоким, чем в крови матери. Доказано, что одновременное воздействие на материнский организм никотина и других составных частей та-

бачного дыма приводит к хронической гипоксии (кислородному голоданию) плода, и более чем на 50 процентов увеличивается риск внезапной смерти новорожденного.

Ученые провели специальные исследования, сравнивая физическое и психическое развитие детей курящих и некурящих родителей. Выяснилось, что у мальчиков и девочек, матери которых выкуривали 10 и более сигарет в день, к 6-11 годам чаще обнаруживались различные отклонения в нервной системе, они хуже справлялись с психологическими тестами, их успеваемость в школе была ниже, чем у их одноклассников, матери которых не курили.

Известно, какой большой трагедией для семьи, особенно молодой, является рождение ребенка с каким-либо дефектом развития. Так вот, специалисты приводят данные, подтверждающие, что дети с «заячьей губой» и «волчьей пастью», с врожденными пороками сердца у курящих женщин появляются на свет чаще, чем у некурящих. Недаром один из известных ученых-медиков произнес горькую фразу: «Если бы я мог выбирать себе мать, то ею стала бы некурящая женщина».

ГУБИТЕЛЬ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Курение – заклятый враг женской красоты, - к такому выводу пришли многие известные косметологи. Курильщицу всегда можно отличить по серому цвету лица, ранним морщинкам, хрипловатому голосу, желтым зубам, неприятному запаху изо рта. Кожа на лице курящих женщин становится менее эластичной, подверженной различным раздражениям, на ней появляются характерные морщинки. Так, в результате затяжек сигаретой образуются морщины около верхней губы, а морщины у глаз – следствие прищура от разъедающего дыма. Частицы вдыхаемого курильщицей дыма, оседая на коже, прежде всего лица, растворяются под воздействием пота и жира, образуя слабой концентрации раствор едких кислот и щелочей. Однако этого вполне достаточно, чтобы вызвать нарушение поверхностного слоя нежной женской кожи и появление микротрещин – предшественников ранних морщин.

Растворяясь в слюне во время курения, вредные вещества вызывают воспаление слизистой оболочки ротовой полости и появление неприятного запаха изо рта. С течением времени запах становится настолько стойким, что ни зубная паста, ни зубные эликсиры, ни другие средства не могут его устранить. Не случайно же среди мужчин бытует выражение, что целоваться с курящей женщиной – это примерно то же самое, что целоваться с пепельницей.

Кроме того, содержащийся в дыме аммиак образует во рту раствор щелочи, который вызывает усиленное слюноотделение, поэтому курильщицы так часто сплевывают, что, конечно же, их не красит.

Все это вряд ли может понравиться вашему поклоннику. В подтверждение – слова одного из мужчин: «Не могу представить себе, чтобы тургеневская девушка, или героиня Толстого, или даже экзальтированная страдалица Достоевского, разволновавшись, закурила. В образах женщин из русской классической литературы нас всегда покоряла духовная глубина, перед которой смешными и нелепыми показались бы дешевые допинговые привычки... И я, некурящий, выдвигаю еще одно средство против женской привычки курить. Как холостой мужчина заявляю: ни одну из прокуренных «интеллектуалок» в жены себе не возьму!». Сказано, конечно, резко, но по сути – верно. Кстати, так рассуждают и некоторые близко знакомые мне мужчины.

В ПЛЕНУ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Нередко представительницы прекрасного пола прибегают к сигарете как эффективному средству для похудения. Действительно, иногда это помогает. Дело в том, что ядовитые вещества, содержащиеся в дыме табака, вместе со слюной попадают в желудок и парализуют там нервные окончания, что притупляет на время чувство голода, понижает аппетит.

Однако хроническое раздражение желудка никотином очень часто приводит к воспалительным заболеваниям –

гастритам, которые могут осложняться язвенной болезнью, а также стать причиной развития злокачественной опухоли. Ядовитые стрелы табака при этом поражают и другие жизненно важные органы – сердце и сосуды, печень и почки. Кроме того, «голубой змий» нарушает обмен веществ. В результате чего многие курящие женщины тоже начинают худеть. Но ведь это уже симптом серьезного заболевания! Такова цена похудения при помощи сигареты...

И вот о чем не должна забывать курящая женщина, решившая похудеть: никотин изменяет функцию женских половых органов. Так, уменьшение выработки женского гормона прогестерона под действием табачных ядов приводит к уменьшению количества жизнеспособных яйцеклеток, что является причиной бесплодия или же увеличения риска возникновения внематочной беременности и самопроизвольного выкидыша. А если курящая женщина принимает оральные противозачаточные препараты, у нее в 20 раз повышается риск инсульта или инфаркта в результате повышения свертываемости крови и сужения просвета сосудов, что также увеличивает вероятность развития тромбофлебита.

Задумайтесь над всем этим, милые женщины.

КУРИТЬ БРОСИМ – ЯД В ПАПИРОСЕ!

Главное, что нужно осознать решившим бросить курить – это то, что заставить курильщицу отказаться от сигареты может только она сама, и пока она не сделает этот шаг, никто не в силах будет эффективно повлиять на нее. Это утверждение проверено богатой практикой врачей-наркологов, хотя женщины и не желают признавать, что сигарета – пусть слабый, но все же наркотик.

Для отказа от курения предложено немало средств – это и помощь психотерапевта, и различные препараты, и заменители табака, и народные средства – кому что помогает. Но главное – это собственное твердое решение раз и навсегда отказаться от пагубного пристрастия.

Возможно, решившим бросить курить помогут рекомендации одного из американских центров по борьбе с курением, которые приводятся ниже. Это так называемые мягкие способы отказа от вредной привычки.

Способ 1.

1. Выкуривать не более 1 сигареты в 1,5 часа, а затем постепенно увеличивать этот интервал каждый раз на полчаса.

2. Затруднить себе доступ к сигаретам, например, каждый раз заклеивать пачку скотчем и заворачивать ее в несколько слоев бумаги.

3. Постараться сделать процесс менее привычным и удобным: например, держать сигарету в руке, противоположной той, в которой вы держали сигарету постоянно, когда были заядлым курильщиком. К этому же способу можно отнести и смену марки сигарет на ту, которая вам ранее не нравилась.

4. При привычке курить за кофе начать курить за стаканом сока, а кофе пить, не сопровождая этот процесс курением.

5. Лучшее средство сбросить накопившуюся энергию и избавиться от раздражительности – не курение, а занятия физическими упражнениями.

6. Объявите о своем намерении бросить курить публично – тем самым вы затрудните себе путь на попятную.

7. Продержавшись один день, будьте уверены: еще на один день вас точно хватит! И так день за днем.

8. Не следует слишком огорчаться, если не выдержали и снова взялись за курение. Не расстраивайтесь, многие срываются, и не по одному разу, но в итоге достигают желаемого результата.

Способ 2.

1. Сокращать количество выкуренных за день сигарет каждый день на одну.

2. Дать себе установку выполнить какое-нибудь действие, прежде чем закурить, и каждый раз откладывать его выполнение на более длительное время.

3. Можно позволить себе не отказываться от курения полностью, но каждый раз при себе иметь только одну сигарету, не более. С течением времени вы заметите, что, стараясь не использовать ее, вы увеличиваете промежуток времени между сеансами курения на все более длительное время.

4. Не давать себе слова расстаться с курением навсегда, а установить срок в один день. На следующий день увеличьте число дней до двух и так далее.

5. Огласить свое решение в кругу близких и ежедневно рассказывать им о своих успехах. Старайтесь, чтобы вам было о чем рассказать каждый день.

6. Назначить конкретную дату отказа от курения и выполнить намеченное.

7. Запастись жевательной резинкой, леденцами, орехами, семечками и употреблять их в случае возникновения потребности курить.

Словом, методов и способов борьбы с курением множество – выбирайте на вкус! Но при этом не забывайте: решающее слово принадлежит лично вам. Успехов!

Николай СВОБОДИН, врач.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Медсестра готовит больного к операции.

- Скоро к вам зайдет доктор, не могли бы вы ему хотя бы улыбнуться? А то у вас вид очень хмурый.

- Не могу, сестра, я чувствую себя ужасно и страшно переживаю, ожидая этой операции.

- Вы переживаете?! Да доктора от одной мысли о ней от страха трясет!

НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ГОРМОНОТЕРАПИИ

Многие женщины думают, что после наступления климакса не надо посещать гинеколога. Мол, детей родила, вырастила, месячные прекратились, значит, прощай, гинекологический кабинет!

А ведь обидно, до слез жалко сознавать, что ты хуже, чем в молодости, выглядишь: потолстела, в волосах блестит седина, кожа – в морщинках. Неужели и вправду старость постучала у порога?

«Нет!» – утверждает кандидат медицинских наук гинеколог Лариса Николаевна УЛЯТОВСКАЯ, с которой встретилась наш корреспондент Ирина Андрианова.

– Лариса Николаевна, все же по каким поводам и как часто надо посещать дамам солидного возраста гинекологический кабинет?

– Сегодня месячные у женщин прекращаются в 45-55 лет. Я считаю этот возраст самым активным и творческим.

К сожалению, истощение яичников в настоящее время наступает очень рано. В этом виноваты стрессы: ими современная цивилизация более чем богата. Поэтому речь идет не о дряхлых матронах, а о цветущих женщинах. Они с помощью косметологии могут выглядеть если не на двадцать, то на двадцать пять, тридцать лет. Поэтому говорить здесь надо не только о менструальной, репродуктивной функции, о женской сфере вообще. Вне всяких сомнений, таким дамам тре-

буется посещение гинеколога не раз в год, хотя бы два раза в год как минимум.

Перед тем, как месячные прекращаются, существует так называемый переходный период. Он может по времени занимать год, два, пять. Редко так бывает, что вчера еще были месячные, а потом взяли и прекратились навсегда, и женщину больше ничего не беспокоит.

В переходный период меняется гормональный фон в пользу выработки гормонов, которые ответственны за развитие опухолей, их рост. Вот почему вам нужен гинеколог хотя бы два раза в год, вот зачем требуется более интенсивное наблюдение за вашим здоровьем, даже если вас ничего не беспокоит.

Известно, что даже при наличии месячных после сорока лет меняется липидный обмен: женщина, не меняя свой рацион, прибавляет в весе. Соответственно, если месячные прекращаются, эту ситуацию наблюдают почти все женщины в той или иной степени. Изменяется костевой обмен, состояние костей. Меняется состояние волос, сосудов и кожи. А это очень важные для современной женщины ценности: выглядеть красивой и быть здоровой – залог радостей в личной жизни, карьерном росте.

И здесь без адекватной, заместительной гормонотерапии врачи не могут добиться результатов, которые удовлетворяли бы пациентов.

– Когда надо прибегать к заместительной гормонотерапии?

– Первое, что надо знать – ничего самостоятельно предпринимать не следует. Для любой терапии, в том числе и гормонозаместительной, требуется целый ряд обследований, известных врачу.

Заместительная гормонотерапия может быть начата в период, когда месячные стали не очень регулярными, изменили свои цикличность и характер. Именно в этот момент уже можно назначить препараты, которые будут регулировать месячные. Затем их можно на какой-то период времени оставить как заместительную гормонотерапию.

Пациентки соглашаются на гормонотерапию, потому что страдают от климактерического синдрома – отсутствия работоспособности, невозможности спать, потливости, приливов, жара, перемены настроения. И все это происходит на

фоне самого творческого расцвета у женщин. Они уже вырастили детей, всему научились, вот бы радоваться жизни, а тут – климакс. На взгляд гинекологов, надо помогать преодолевать его, тем более что это можно делать. С помощью гормонотерапии.

– Какие препараты вы рекомендуете?

– Даже если месячные закончились и вам не удалось встретить мудрого гинеколога, можно и на этом этапе назначить и начать принимать препараты. Один из самых последних – «Анжелик». Хорошо «работает» «Климанорм». Есть разные варианты назначений препаратов из двух гормонов

– Какие обследования нужны перед началом заместительной гормонотерапии?

– Требуется осмотр гинеколога для тщательного исследования: есть патология или нет. Я имею в виду, появились ли миомы, кисты на яичниках, в каком состоянии находится шейка матки. Шейку надо исследовать в обязательном порядке: и с помощью мазков, которые отправляют на цитологию, и в микроскоп. Это исследование называется кольпоскопия. Заболевания шейки коварные, они никак о себе не заявляют, вплоть до рака. Поэтому здесь не надо расслабляться и прекращать визиты к гинекологу, даже если вас ничего не беспокоит.

– Надо ли перед заместительной гормонотерапией делать ультразвук молочных желез – маммографию?

– Маммография обязательна. И в зависимости от того, есть ли уже менопауза или нет, надо провести денсетометрию – исследование состояния костей на наличие остеопороза.

– А что это за исследование?

– Есть такой специальный аппарат – денсетометр. Он совсем нестрашный, процедура совершенно безболезненна. Этим аппаратом исследуют кости кисти, поясничного отдела и бедренную кость, где чаще всего происходит перелом шейки бедра в поздней постменопаузе.

– Лариса Николаевна, когда с помощью денсетометрии определяют, что с костями неладно, назначают какие-то лекарственные препараты?

– Разумеется. Есть разные степени изменения в костях. Первая – остеопиния, это уменьшение массы костной ткани. Другая – остеопороз. И та, и другая степени требуют ле-

чения препаратами кальция. Но, как известно, многие из них не усваиваются. Усвоению препаратов кальция помогает витамин D, определенные его формы.

Иногда врач назначает женщине вариант лечения без гормонов, только препаратами кальция и препаратами, способствующими его усвоению. Но лучше всего способствуют усвоению кальция эстрогены – женские половые гормоны. Они, собственно, и заключены в препаратах для гормонозаместительной терапии. Это сочетание дает наилучший эффект.

И те женщины, у которых обнаружили проявления остеопинии и остеопороза, – с врачебной позиции первые кандидаты на гормонозаместительную терапию.

– А кому еще показаны кальций и гормоны?

– Женщинам, которые хотят молодо выглядеть, заботятся об эластичности кожи и состоянии своих сосудов. В этой ситуации женщины приходят к гинекологу и говорят: «Я не хочу, чтобы прекращались месячные. Я хочу принимать заместительную гормонотерапию, чтобы выглядеть хорошо».

– Многие женщины боятся принимать заместительную гормонотерапию. Существует такой миф, что развиваются опухоли, начинаются проблемы с весом. Это правда?

– Нет, неправда. Это печальный сюжет, который длится десятилетиями. Гормональные препараты таблетированы, одна таблетка выводится из организма в течение суток. Пролонгированного действия никакого нет. Поэтому, если вы приняли одну упаковку и вам что-то не понравилось, например, именно у вас есть какие-то неприятия этого лекарства, вы просто прекращаете его принимать. И за 28 дней приема ничего плохого не случается... В конце концов, необходимо подобрать гормональный препарат, который вам подойдет.

– А если пациентка все же страшится принимать гормоны в таблетках?

– На самом деле необязательно сразу прибегать к заместительной гормонотерапии. Есть и активно действующие фитопрепараты, гомеопатические препараты немецкой фирмы «Беарнорик». Это «Климаденон», очень известный и давно используемый препарат. Есть препарат «Финевел» финского производства. В них содержатся травы эстрагеноподобного действия.

– Всегда ли при миоме надо удалять матку?

– Миомы бывают разными – и на 5 недель, и на 25 недель. Они могут быть с симптомами и без симптомов, с локализацией узлов подслизистой или нет. При диагнозе «миома» мы можем выбрать разную тактику. Иногда ничего не надо делать, просто наблюдать, как ведет себя миома. В ряде случаев необходимо экстренное вмешательство с удалением подслизистого узла, который дает кровотечение. Только узла, а не всей матки, если больше нет узлов. Современная медицина располагает таким методом лечения, как эмболизация маточных артерий: она выключает кровоток узла. Вследствие этой манипуляции узлы прекращают расти, улучшаются.

– Как в этот период – перед климаксом и во время климакса – относиться к половой жизни? Нужно ли снизить количество половых контактов с мужем или другом?

– Возраст не определяет сексуальной активности. Никто здесь ничего не назначает. Другое дело, что как только у женщины выключается менструальная функция, снижается либидо. Многие женщины обращаются именно с этой проблемой. Снижение либидо для 45-50-летних пациенток – тоже один из поводов для назначения гормонозаместительной терапии, которая полностью все восстанавливает.

– Скажите, какой образ жизни вести в период климакса?

– Разумеется, активный образ жизни лучше, чем пассивный. Мышечная активность – единственное средство, прибавляющее костную массу. Поэтому надо больше двигаться. Полезны пешие прогулки. Если у вас нет велосипеда, вы не ходите на лыжах, не играете в теннис, ищите возможность нагружать себя физическими нагрузками. И запомните: бег кругами по кухне, хлопоты по домашнему хозяйству – это не физическая нагрузка. В данном случае никакого правильного расхода энергии не происходит. Надо о движении думать так же, как о лекарствах. У вас есть рядом бассейн? Значит, вы можете поплавать. А спортивный зал по соседству? Вы можете его посещать.

Идеальный вариант: вы должны делать физические упражнения. Пусть по 5-10 минут утром, днем и вечером, но физические упражнения должны быть в обязательном порядке.

– А как правильно питаться?

– Объем пищи после сорока лет должен быть меньше, чем до этого возраста. И если женщина не понимает этого, очень жаль.

Есть масса ситуаций, связанных с потреблением пищи, которые требуют советов психотерапевта. Очень сложно бывает справиться с аппетитом: он связан с эмоциональными нагрузками, проблемами растущих детей и многим другим.

В переходный период репродуктивная система наиболее чувствительна к любым стрессам. Поэтому могут быть обменные нарушения, прибавка массы тела.

Никакой доктор не может проследить за тем, что вы едите. Нужны дневники питания. Заведите тетрадку и пишите, что съели утром, днем, вечером, в каком количестве и по какому поводу. Затем отправляйтесь к врачу и проанализируйте свои записи.

У меня масса пациенток, которые приходят с дневниками питания. Они совершенно искренне удивляются: «Да неужели это я съела шесть кусков хлеба в обед? Блины с утра? По-моему, такого не было».

Вообще в 45-50 лет требуется восточный подход к лечению.

– Лариса Николаевна, поясните, пожалуйста, что вы имеете в виду.

– Есть европейский взгляд на лечение, есть восточный. Европейский взгляд – это когда пациент приходит к врачу и говорит: «Я заплатил деньги, хочу, чтобы завтра я был здоров. Пожалуйста, доктор, старайтесь».

Восточный – это когда пациент приходит к доктору и говорит: «Научите меня быть здоровым». В данном случае люди доходят внутренне до того, что никто не ответственен за их здоровье, только они сами, и они сами делают себя больными – своим образом мыслей, жизни, действий, питания.

– Но врачи же тоже должны помогать!

– Конечно! Ищите хорошего доктора, знающего гинеколога. Людей много, профессионалы – редки. И здесь с вашей стороны не должно быть агрессии. Надо понимать: вы своего доктора еще не нашли. Значит, нужно быть в пути. Потому что никто не может быть за вас здоровым.

ОПЯТЬ ТЕМПЕРАТУРА!

Очень часто бывает, что у ребенка после простуды тянется «температурный хвост». Это небольшое повышение температуры держится неделями, а то и месяцами. Родители впадают в панику: так болен их ребенок или нет?!

На языке медицины такое состояние называется «субфебрилитет».

Что такое длительный субфебрилитет, рассказывает заведующий клиникой функциональной патологии Научного центра здоровья детей РАМН профессор Игорь Павлович БРЯЗГУНОВ.

ПОИСК НАУЧНОЙ ИСТИНЫ

Несколько лет назад в России было проведено такое исследование: в двух школах детям от 7 до 15 лет в течение нескольких дней измеряли температуру. Повышенная температура без каких-либо признаков респираторного заболевания была выявлена приблизительно у 20% учеников.

Оказалось, субфебрилитет – проблема не редкая. И чаще всего так температурят дети от 9 до 15.

Все знают, что температура поднимается, когда ребенок подхватывает вирусную или бактериальную инфекцию или когда у него в организме идет воспалительный процесс.

То, что длительный субфебрилитет может быть не только симптомом какого-то заболевания, но и иметь самостоятельное значение, медицина установила не сразу. Было время, когда врачи настаивали, что только очаг хронической инфекции может вызвать стойкое повышение температуры.

Например, инфекционный эндокардит – воспаление оболочки сердца. Больных на месяцы укладывали в постель.

Или возобладала другая точка зрения: причина субфебрилитета – инфекция, гнездящаяся в зубах. В истории медицины описан курьезный случай, когда у девочки-подростка удалили все зубы, но субфебрилитет у бедняжки так и не пропал.

Недавно длительный субфебрилитет связывали с хроническим тонзиллитом, детям удаляли миндалины, но температура в большинстве случаев от этого не спадала.

В 1926 году причинам длительного субфебрилитета был посвящен съезд терапевтов нашей страны. Тогда большинство ученых категорично утверждали, что только инфекция может вызвать повышение температуры. И этот уверенный хор заглушил отдельные смелые предположения о неинфекционной природе длительного субфебрилитета. Только в 30-х годах прошлого века группа наших ученых, наблюдая 4 тысячи больных с длительным субфебрилитетом, пришла к выводу, что этот феномен в большинстве случаев связан с нарушением функции центральной нервной системы. У 90% обследованных больных наблюдался сдвиг регулирования теплообмена. Такую своеобразную «лихорадку» ученые выделили как особый термоневроз, который поражает нервную систему после перенесенной инфекции либо в результате физической или психической травмы, общего перенапряжения, переутомления.

ДЕФЕКТЫ ТЕПЛООБМЕНА

Успехи последних лет в изучении терморегуляции человека, биохимии, иммунологии позволили доказать, что длительный субфебрилитет может возникнуть даже и без такого толчка, как инфекционное заболевание. Небольшое стойкое повышение температуры связано с особенностями работы терморегулирующих центров головного мозга. Нормальная температура тела поддерживается равновесием между теплообразованием и теплоотдачей. Количество тепла, которое образуется в организме за сутки, должно примерно равняться количеству тепла, которое за тот же отрезок времени выде-

ляется. А у некоторых детей тепло задерживается в организме. Снижение теплоотдачи происходит за счет спазма поверхностных сосудов кожи рук и особенно ног, в то время как образование тепла (теплопродукция) находится в норме. Нарушение баланса теплообмена и приводит к тому, что температура тела доходит до субфебрильных цифр.

Можно предположить участие в этом процессе и эндокринной системы. Проведенные нашей клиникой исследования показали, что у температурящих детей нарушены работа коры надпочечников и обмен веществ. Когда мы сравнили гормональный профиль спортсменов, испытывающих физические перегрузки, и наших больных, то увидели однотипные гормональные изменения. И у тех, и у других иммунная система была подавлена и, как следствие этого – и те, и другие часто болели острыми респираторными инфекциями.

Но самое интересное, что беспричинно температурящие дети имеют сходные психологические особенности. Они малообщительны, замкнуты, мнительны, легко раздражаются, любое событие их может выбить из колеи. Тревожные разговоры взрослых, которые каждый вечер разглядывают градусник, отнюдь не улучшают психического состояния детей.

Каких-то явных клинических симптомов, присущих только этой болезни, у длительного субфебрилитета нет. Иногда дети младшего возраста теряют аппетит, выглядят бледными, утомленными, становятся раздражительными; дети постарше жалуются на головную боль, слабость, повышенную потливость. Но часто субфебрилитет не доставляет ребенку никаких неудобств, и повышенную температуру замечают, продолжая измерять ее после «простуды», когда вдруг оказывается, что никаких других признаков заболевания уже нет, а температура все остается.

ИЗМЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ПРАВИЛЬНО!

• Утром сразу после пробуждения, после сытного горячего обеда, после активной физической нагрузки (бега, зарядки), во взволнованном состоянии температура тела у нас ненадолго повышается. Если вы измерите ее именно в это время, показание будет неточным.

• А во время отдыха, сна или голодания температура, наоборот, понижается.

• Показания вашего градусника могут зависеть и от температуры окружающей среды, влажности воздуха и скорости его движения.

• Температура тела у нас подвержена суточным колебаниям: повышается до максимума в начале вечера и снижается до минимума под утро.

• Усаживая ребенка измерять температуру, убедитесь, что подмышечная впадина не влажная, и держите градусник не меньше 10 минут.

• Время от времени проверяйте правильность вашего градусника, измеряя температуру другим.

ОТЧЕГО ЛИХОРАДКА?

О длительном субфебрилитете самостоятельного значения можно говорить, если у ребенка температура 37,0-38,0 градусов держится более двух недель и при этом:

• Ребенок не теряет в весе.

• Тщательное и всестороннее обследование показывает, что у него нет никаких других заболеваний: ревматизма, инфекционного эндокардита, тиреотоксикоза (заболевания щитовидной железы).

• Общий анализ крови, белковые фракции, туберкулиновая проба – все в норме.

• Нет связи между изменением частоты пульса и степенью повышения температуры тела.

• На снижение температуры не действуют даже самые новейшие антибиотики, выписанные врачом при подозрении на другое заболевание.

• Температуру не снижает парацетамол и другие жаропонижающие средства.

КАК ЖИТЬ БУДЕМ?

«Так лечить длительный субфебрилитет или нет? Что это – болезнь или особенность организма?» - спрашивают нас в клинике обескураженные родители.

Лечить надо обязательно, ведь постоянно повышенная температура – это физический стресс, он подрывает защитные силы организма.

Лечение заключается в том, чтобы устранить функциональные расстройства центральной нервной системы, которые и вызвали нарушение теплообмена. Есть несколько эффективных методов, например, гипнотерапия. Врач с помощью гипноза может нормализовать теплообмен за 10-15 сеансов. Хорошо помогает иглорефлексотерапия, обычно курс состоит из 12-15 иглоукалываний. Из медикаментозных препаратов можно рекомендовать бромистый натрий. Есть данные, что глутаминовая кислота и аминазин могут привести теплообмен в норму. Глутаминовая кислота лучше действует на малышей, аминазин – на детей старшего возраста.

Но лечение должно назначаться только врачом и идти под его наблюдением.

А вот дело родителей – выстроить правильный режим дня. Посещение школы не отменяется, в домашнем обучении нет никакой необходимости, надо только предупредить учителей, что температурящий ребенок может уставать быстрее, чем здоровые дети, и к концу дня жаловаться на головные боли. Даже от физкультуры такого ребенка не надо освобождать и не ограничивать его двигательную активность ни в школе, ни дома. Единственное, что мы не советуем – участие в спортивных состязаниях и командных играх.

Ребенок, страдающий субфебрилитетом, обязательно должен гулять и как можно меньше сидеть у телевизора, высыпаться, регулярно есть. Его надо закаливать! Закаливающие процедуры не только служат профилактикой простудных заболеваний, но и тренируют терморегуляторные механизмы. Постоянные охлаждения рук и ног уменьшают степень сужения сосудов кожи. Но не забывайте, что эффект закаливания исчезает через два месяца после прекращения процедур. Поэтому главное условие закаливания – регулярность.

А вообще наш тридцатилетний опыт наблюдения за детьми с длительным субфебрилитетом говорит, что лечение и правильный распорядок жизни быстро приводят теплообмен в норму и мало кто забирает с собой постоянно повышенную температуру во взрослую жизнь.

Подготовила Марина МАТВЕЕВА.

ПРАВДА О ШОКОЛАДЕ

В последнее время в средствах массовой информации появилось множество публикаций на тему о пользе шоколада. Но так ли на самом деле полезно это лакомство? Об этом наш корреспондент Наталья Ракова попросила рассказать врача-диетолога Наталью Сергеевну РОГОЗИНУ.

– Наталья Сергеевна, это правда, что регулярное потребление шоколада снижает артериальное давление и риск смерти? Может, есть смысл заедать любимым лакомством свои недуги – заболевания сердца и гипертонию?

– Бесспорно, шоколад – продукт особый. Его достоинства – это прежде всего содержание флавоноидов, веществ, которые расширяют сосуды сердца и защищают организм от развития инфаркта миокарда. Но от других продуктов шоколад отличает очень высокая калорийность: одна стограммовая плитка – почти 500 килокалорий. Объясняется это содержанием большого количества жиров и углеводов. Поэтому употребление шоколада в избыточных количествах может привести к повышению веса. Так что разумнее всего баловать себя обычным какао– напитком. Калорийность чашки этого напитка без сахара составит приблизительно 70 килокалорий.

– Выходит, что целебность шоколада – только миф?

– Ну почему? Этот продукт очень ценен. Недаром он входит в неприкосновенный запас военных летчиков, включен в полевой рацион военнослужащих и даже питание космонавтов. Существует несколько видов шоколада – без сахара, полусладкий, черный, молочный, белый. Так вот каждый из них ценен по-своему. Например, в плитке горького шоколада содержится 1/3 суточной нормы железа и магния.

Молоко в молочном шоколаде меняет его питательные свойства. В одной такой плитке флавоноидов содержится меньше, но белка, калия, кальция и витамина B_2 – больше.

Белый шоколад полезными веществами небогат. Он служит источником жиров и углеводов, которых и так в нашем ежедневном рационе излишек. А если в шоколад добавлены еще изюм, орехи, вафли, то калорийность его возрастает.

Поэтому лучше всего употреблять черный горький шоколад с высоким процентом содержания какао-бобов (70-85%).

Никак нельзя забывать о сроке годности шоколада. Срок хранения темного шоколада составляет 2 года, молочного – 1 год, белого – не больше 6 месяцев. Поэтому всегда проверяйте дату выработки шоколада на упаковке.

– Какое количество этого лакомства можно съедать без боязни? Ведь есть ряд людей, которые страдают «шоколадоманией».

– Поскольку исследования в области «шоколадотерапии» все еще продолжаются, то определенных норм по употреблению шоколада пока не существует. Все же несколько долек шоколада (приблизительно 100–200 килокалорий) допустимо есть ежедневно.

Употреблять шоколад противопоказано людям с индивидуальной непереносимостью и пищевой аллергией на этот продукт. Нежелательно его давать детям до 3 лет. Даже одна только долька может вызвать у них тошноту, сыпь на коже и боль в животе. Не рекомендуется шоколад женщинам, имеющим выраженный предменструальный синдром. Придется отказаться от лакомства, если у вас в моче постоянно обнаруживаются оксалаты, при обострении гастрита, холецистита, язвенной болезни желудка, пиелонефрита, а также при себорейном дерматите.

Что касается чрезмерной тяги к шоколаду, то замечено, что на женщин шоколад оказывает более сильное влияние, чем на мужчин. Очень многие дамы переживают острую потребность в шоколаде перед началом менструации. «Шоколадные страсти» свойственны также женщинам климактерического возраста, которые принимают гормональные препараты, стимулирующие секрецию женских половых гормонов.

Но слишком частое и обильное употребление шоколада, в том числе какао, нежелательно. Содержащиеся в них теобро-

мин и щавелевая кислота могут повлиять на уменьшение содержания кальция в организме. А это, в конечном счете, может стать причиной остеопороза.

– А какие еще положительные свойства шоколада известны сегодняшней диетологии?

– Многие вещества, содержащиеся в горьком шоколаде, – такие, как теобромин и кофеин, оказывают тонизирующее действие на организм. В фармакологии теобромин относят к препаратам, способным оказывать сосудо- и бронхорасширяющее действие.

Существует также мнение, что шоколад улучшает работу иммунной системы и предотвращает опухолевые заболевания благодаря тому, что в нем немало железа, цинка, а также антиоксидантов.

В заключение хочу порекомендовать читателям рецепты приготовления двух шоколадных напитков.

Напиток «Шоколадка»

– шоколад (несладкий) – 2 ст.л.
– сахар – 1 ст.л.
– молоко (полужирное) – 2 стакана
– корица, мускатный орех – по вкусу
– гвоздика – по вкусу.

Половину стакана молока вылейте в посуду, добавьте шоколад, сахар и пряности. Поставьте в духовку на 5 минут, чтобы полностью растворился шоколад. В процессе нагрева несколько раз перемешайте. Затем добавьте в смесь оставшееся молоко и снова прогревайте в течение 7 минут.

Напиток «Шоколадная пена»

– какао – 1 ст. л.
– яйцо – 3 шт.
– молоко – 2 стакана
– сахар – 3 ст. л
– мука – 1 ст. л.

Взбить яичные желтки с сахаром, добавить какао-порошок, муку и молоко. Поставить на плиту и, помешивая, довести смесь до кипения. Когда закипит, добавить взбитые белки. Подать напиток горячим.

О МУЖСКОЙ ПОТЕНЦИИ, ИЛИ КАК ДОЛГО МОЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В ЛЮБВИ

Поговорить о мужской потенции в пожилом возрасте нас подтолкнуло письмо из Минска, подписанное И. Т. «Я отчаялся, поэтому решился вам написать. Мне 54 года, а в постели уже почти ничего не могу. Способен на «подвиг» лишь раз в месяц. Жена извелась в попытках мне помочь. Может быть, есть какие-то средства повышения потенции?»

Рассказывает кандидат медицинских наук Наталья Борисовна ЛАНКИНА:

– Сексуальная функция у человека социализирована гораздо больше, чем любая другая естественная функция организма. Безусловно, прием пищи, мочеиспускание и дефекация также подчиняются довольно жесткому контролю, но возможность для мужчины совершить половой акт имеет особо трепетное отношение. Почему это происходит? В глубине подсознания человек ощущает себя животным, а животные до сих пор служат для людей образцом сильной потенции.

Поэтому лучшие умы человечества на всем протяжении истории занимались изобретением снадобий, позволяющих мужчине мгновенно прийти в состояние сильнейшего возбуждения и достичь эрекции.

Основной сексуальный возбудитель – тело представителя определенного пола или его части, независимо от того,

видится или ощупывается оно наяву, представлено в виде изображения, скульптуры, фотографий, видеофильмов, литературных произведений, воспоминаний, фантазий и так далее. Сильнейшие сексуальные возбудители содержатся в речи, междометиях, музыке и воспринимаются на слух. Обоняние и вкус играют гораздо меньшую роль в половом возбуждении.

Для мужчин значимы образы, для женщин – звуковое восприятие. К сожалению, немногие мужчины умеют говорить с женщиной, чтобы она захотела близости. Лишь «умельцы от природы», у которых хорошо подвешен язык, используют свои способности для очаровывания прекрасного пола.

Пик сексуальной активности у мужчин приходится на возраст от 16 до 20 лет. Снижение мужской сексуальной функции в некоторой степени связано со снижением содержания гормона тестостерона в крови приблизительно на 50% в промежутке между 25 и 75 годами. Это считается нормальной частью процесса старения, но вовсе не значит, что этот процесс необратим и сексуальная функция не восстанавливается.

Коренное различие между потенцией молодого мужчины и пожилого состоит лишь в том, что в молодом возрасте потенция порождает возбуждение, а в пожилом возбуждение повышает потенцию.

Снижение потенции в пожилом возрасте не нужно рассматривать как неизбежный процесс. На снижение потенции влияют результаты перенесенных заболеваний, побочные действия от принятия лекарств, эмоциональный стресс. Регулярная половая жизнь способствует поддержанию сексуальной активности в пожилом возрасте. Результаты исследований показывают, что в пожилом возрасте мужчины занимаются сексом от 1 до 6 раз в неделю.

У пожилых мужчин наблюдаются следующие изменения:

– снижается упругость и уменьшается величина пениса во время эрекции;

– увеличивается время достижения эрекции;

– притупляется ощущение того, что приближается эякуляция;

– после оргазма пенис быстрее расслабляется и требуется больший промежуток времени для новой эрекции.

Многие мужчины считают, что если они заболели, то их сексуальная жизнь окончена. Поэтому в данном случае надо объяснить воздействие перенесенных заболеваний на сексуальную функцию.

Следует помнить: ни одно из заболеваний не может полностью привести к потере сексуальной активности. Заболевания сердечно-сосудистой системы, а также перенесенный инфаркт заставляют многих мужчин отказаться от секса из-за боязни, что это приведет к новому инфаркту. Это заблуждение, хотя о возобновление сексуальной активности после инфаркта следует проконсультироваться с врачом. Обычно заниматься сексом можно начинать в среднем через 12-16 недель.

Диабет – одно из заболеваний, которое может привести к развитию импотенции, если оно своевременно не диагностируется и ход болезни не контролируется.

Артрит может привести к ограничению сексуальной активности из-за боли в суставах. Различные физические упражнения, теплые ванны, достаточное количество отдыха помогут поддержать физическую активность.

Операции по удалению предстательной железы сегодня выполняются с сохранением всех нервных окончаний, ведущих к пенису. Поэтому возможны временные послеоперационные изменения с последующим восстановлением сексуальных функций.

Антидепрессанты, транквилизаторы, средства, понижающие высокое кровяное давление, могут приводить к импотенции. Другие медикаменты могут вызывать отсутствие семяизвержения у мужчин. Но эти процессы обратимы после прекращения приема тех или иных препаратов.

Алкоголь также снижает потенцию и даже может вызывать полную ее потерю.

Какие народные рецепты от половой слабости можно рекомендовать мужчинам?

• Каждый день есть красное нежирное мясо и овощи: морковь, репу, зелень (особенно петрушку и кинзу), лук, чеснок, фасоль, хрен, баклажаны, сладкий и острый перец, дайкон,

свеклу. Противопоказания: нельзя потреблять острые овощи при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

• В течение дня стараться выпить хотя бы 2 стакана томатного сока, а на ночь – стакан (но не больше) сухого красного вина. Противопоказания: мужчинам с алкогольной зависимостью вино не поможет.

• Орехи есть каждый день. Лучше всего – кедровые или грецкие, по стакану ядер. Противопоказания: ожирение, нехватка пищеварительных ферментов.

• Прекрасное средство – контрастные сидячие ванны перед сном. Наполните два таза – один горячей (не кипятком, а так, чтобы можно было терпеть), другой – холодной водой. Сначала садитесь в первый таз, терпите 1 минуту. Затем пересядьте во второй таз, тоже на одну минуту. В каждом тазу вам нужно побывать по 6 раз. На эту процедуру уйдет 15-20 минут. Противопоказания: атеросклероз, острые воспалительные заболевания.

• Очень действенный грузинский способ. Наколите мелко 500 г льда, заверните в марлю, сложенную в восемь раз. Подержите этот лед сначала у затылка (1 минута), потом у ребер в области сердца (1 минута) и напоследок приложите к мошонке на одну минуту. Процедуру можно повторять 3-5 раз в день. Противопоказания: сердечные и острые воспалительные заболевания.

• Хорошо действует ванна с мумиё. Принимать ее надо по полчаса, температура воды должна быть 37°С, количество мумиё – 10 г. Курс – 10 ванн через день.

• При тренировке космонавтов выяснилось, что сон в ванне творит чудеса с любым мужчиной. С вечера налейте ванну на три четверти водой температуры тела. Оставьте включенной тонкую струйку горячей воды, чтобы вода в ванне не остывала. Чтобы не утонуть, наденьте на шею детский надувной воротничок (продается в магазинах детских товаров). Выключите свет в ванной комнате и спите на здоровье. Курс – 30 дней, без перерыва. Противопоказания: кожные заболевания.

При снижении половой потенции можно рекомендовать следующие биостимуляторы.

• Орехи грецкие, молоко козье. Съедать ежедневно 1 стакан ядер грецких орехов в 2-3 приема, запивая козьим молоком (2 стакана) с медом. Курс лечения – 1 месяц. Противопоказания: ожирение.

• Зерна пшеницы, ржи, кукурузы. Возьмите горсть семян, помойте их, разложите в один слой между двумя слоями ткани, хорошо намоченной в теплой воде, и оставьте при комнатной температуре. Верхнюю ткань время от времени увлажняйте до появления ростков длиной 1 мм. Обычно они появляются через двое-трое суток. Проросшее зерно ешьте без приправ или с фруктами и медом. Противопоказаний нет.

• Если у вас снизилась потенция в результате перенесенного тяжелого заболевания, при воспалительных заболеваниях кишечника, гастритах вам помогут зерна овса. Возьмите стакан цельных зерен, залейте 1 л воды, томите до выпаривания 1/4 жидкости. Процедите. Принимайте полученный слизистый отвар, добавив в него по 1 столовой ложке сливок и меда, по 1/2 стакана три раза в день до еды. Противопоказания: аллергия на злаки.

И в заключение хочу рекомендовать рецепт древнетибетской медицины. Он дошел к нам из глубин времен, был известен уже в IV веке до нашей эры.

Возьмите бессмертник – 100 г, почки березовые – 100 г, траву зверобоя – 100 г, цветы ромашки – 100 г. Смесь измельчите, смешайте, уложите в стеклянную банку и закройте крышкой. Вечером залейте 1 столовую ложку сбора 1/2 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите через ткань и слегка отожмите. Не кипятите! Выпейте вечером 1 стакан настоя в теплом виде, растворив в нем 1 чайную ложку меда. После этого не ешьте и не пейте. Утром разогрейте остаток (1 стакан), растворите в нем 1 чайную ложку меда и выпейте натощак. Завтракать можно через полчаса-час. Курс лечения – пока не закончится весь приготовленный сбор. Повторить лечение не ранее чем через 5 лет. Противопоказания: аллергические реакции на компоненты.

Будьте здоровы и как можно долго счастливы в любви!

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

УХА СПАСАЕТ ОТ ИНФАРКТА

Сторонники ежедневного употребления рыбы в пищу почти на 60 процентов меньше подвержены опасности инфаркта миокарда, чем приверженцы других видов питания.

Такой результат показало масштабное исследование, которое с 1990 года в течение 11 лет проводила специальная группа министерства здравоохранения и труда Японии во главе с профессором университета Осака Хироясу Исо.

Объектом регулярного анкетирования и наблюдения стали 40 тысяч взрослых жителей четырех префектур страны – от северных Ивате и Акита до почти тропической Окинавы.

Исследование показало, что люди, потреблявшие максимальное количество рыбы (около 180 граммов в день), гораздо реже сталкивались с инфарктом миокарда, чем их соотечественники, съедавшие в день не более 20 граммов рыбы. А общая опасность хронических сердечных заболеваний, включая стенокардию, оказалась у них меньше на 37 процентов.

Японские специалисты связывают такой эффект с наличием в рыбе большого количества органических кислот DPA и EPA, которые препятствуют отвердению стенок сосудов и образованию бляшек в крови.

СОВЕТЫ АНГЛИЙСКИХ ДИЕТОЛОГОВ

Правильное питание может помочь человеку оставаться молодым и в пожилом возрасте. Когда люди становятся старше, им нужно меньше пищи, но больше питательных веществ, чтобы сохранить здоровье. Вот какие советы дают пожилым ведущие английские диетологи.

1. Многие избегают углеводов, потому что от них, по общему мнению, толстеют. Тем не менее углеводы очень важны для поддержания энергетического уровня. Не забывайте о продуктах из цельного зерна: коричневом рисе, хлебе и кашах, которые содержат много волокна. Это поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака прямой кишки, камней в желчном пузыре, диабета и ожирения. Это также жизненно важно для здоровья кишечника, который с возрастом становится менее активным.

2. О куриных яйцах часто отзываются плохо, но они являются ценным источником белка, а потребление шести яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44 процента. Два яйца в день не способны существенно повысить уровень холестерина, так как организм сам производит холестерин из насыщенных жиров.

3. С возрастом важно включать в ежедневный рацион богатые кальцием продукты. Обезжиренное коровье молоко очень полезно для здоровья. Оно богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза. Пейте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и богатые кальцием фрукты.

4. Свежий шпинат – источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, помогающих организму защититься от инфаркта и инсульта. Шпинат также препятствует развитию рака прямой кишки, остеопороза и артритов. Как и яйца, он богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом.

5. Всего один банан содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми. Он также помогает снизить артериальное давление. Бананы являются источником волокна, предотвращающего сердечно-сосудистые заболевания, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги.

Добавьте порезанный банан в овсянку или разотрите его с йогуртом или молоком и небольшим количеством фруктового сока. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.

6. Курятина – самое здоровое мясо. Употребляйте грудки, в которых мало жира, и снимайте кожу. Кроме того, курица богата белками и предотвращает снижение массы костей. Это также источник селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга.

7. Лососина богата жирами группы omega-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов. Она содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера.

8. В чернике совсем немного калорий, но масса питательных веществ. Черника содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника также помогает восстановить нарушения деятельности мозга после инсульта и смягчает воспаление пищеварительного тракта.

9. С возрастом у нас притупляется чувство вкуса. Легче всего добавить соли, чтобы еда казалась вкуснее. Но соль повышает артериальное давление, поэтому полезнее добавлять в пищу травы и специи.

10. У чеснока немало достоинств. Чеснок помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он также обладает противовоспалительным действием, уменьшает боль и отеки при артритах. Если вы не выносите его запах, употребляйте чесночные капсулы.

СОДЕРЖАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ УМЕНЬШАЕТСЯ

Фрукты и овощи сегодня содержат витаминов и минералов меньше, чем 50 лет назад. Особенно сильно в них уменьшилось количество железа, кальция и витамина С. Об этом сообщают исследователи из Техасского университета в Остине.

Воспользовавшись базой данных Департамента сельского хозяйства США, ученые проанализировали изменение состава 43 видов фруктов и овощей с 1950 по 1999 годы.

В результате выяснилось, что за этот период содержание в них витамина С уменьшилось на 15 процентов, фосфора – на 9, железа – на 15, кальция – на 16, протеина – на 6, витамина А – на 18. Объяснением этому тревожному явлению может быть то, что селекционеры при выведении новых сортов в основном обращают внимание на увеличение объемов получаемой продукции, а не на содержание в них полезных веществ.

ВСЕГО ВАЖНЕЙ ПОГОДА В ДОМЕ

Человек подвергается серьезным опасностям, даже находясь в собственном доме. Загрязняющие воздух продукты, в том числе бензол, формальдегид и канцерогенные вещества, в изобилии присутствуют во всех жилых помещениях. К такому выводу пришли авторы исследования, проведенного французским Агентством по охране окружающей среды и энергосбережению в регионе Нор-Па-де-Кале.

Формальдегид присутствует в клеях, политуре, красках, косметике и бытовой химии. Неудивительно, что это вещество было обнаружено в 60 обследованных домах. Чтобы не причинять вреда, его концентрация не должна превышать 10 мкг (микрограммов) на кубический метр, но везде она в среднем достигает 17 мкг. Что касается бензола, то хотя его применение строго ограничено, он был обнаружен в каждом третьем жилище. Больше всего воздействию бензола подвергаются люди, имеющие гаражи рядом с домом, любители мастерить, а также люди, регулярно работающие с красками.

Кроме того, авторы исследования напоминают, что риск получить аллергию и заболевания органов дыхания более высок в комнатах, где имеется плесень или где продолжительное время работают обогреватели, производящие окись углерода. Поэтому следует чаще держать окна открытыми и не закрывать вентиляционные отверстия. Ведь главной защитой от бактерий по-прежнему остается свежий воздух.

ЗА ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТА НАДО БОРОТЬСЯ ДО ПОСЛЕДНЕЙ ВОЗМОЖНОСТИ

Даже если человек находится в коме, постоянном бессознательном состоянии, это не означает, что он ничего не чувствует. К такому выводу пришли немецкие ученые из Университета Ольденбурга.

Сознание человека в коме продолжает работать на другом уровне. Поэтому помощь и внимание близких необходимы пациентам даже тогда, когда кажется, что человек не может этого видеть и слышать.

Например, молодой человек, попавший в тяжелую автоаварию, в результате полученной черепно-мозговой травмы оказался в коме. Но при этом удивительным образом он продолжал реагировать на появление своей девушки. Каждый раз, когда она входила в палату, сердце больного начинало учащенно биться. Позднее именно ей удалось первой покормить пациента. Возник вопрос: что именно чувствуют и воспринимают люди в коме?

«Пациенты, находящиеся в коме, обладают способностью внутренне реагировать на раздражители еще до того момента, как станут очевидны внешние изменения в поведении», – утверждает доктор Андреас Цигер.

«Пока человек жив, он что-то воспринимает и связан с окружающим его миром посредством ощущений и движений, – говорит А. Цигер. – Он даже способен подавать сигналы».

Такая реакция, едва заметная окружающим, видна при исследованиях функционирования головного мозга. «Подобные реакции видны лучше всего, когда рядом с пациентом находятся его близкие и родственники, а также во время специальных стимуляций», – поясняет нейрохирург. Если такие реакции присутствуют, то повышается вероятность того, что пациент справится с комой.

«Научно доказано, что такие пациенты реагируют на тактильные и другие раздражители, мозг обрабатывает полученную информацию и организм отвечает на них учащенным сердцебиением», – утверждает А. Цигер. А вместе с изменениями

в частоте сердечных ударов меняются и глубина дыхания, артериальное давление, напряжение тела, что, в свою очередь, вселяет надежду на скорый выход из комы. То, что родственники и близкие таких пациентов не должны терять веры и оставлять их одних, известно давно. Однако полной информации о том, что человек чувствует, пока нет. Ясно лишь то, что человек вовсе не так уж и бессознателен в этом состоянии.

Проведенное исследование – это еще один довод, что за жизнь пациента надо бороться до последней возможности.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Умственные упражнения могут улучшить память людей старше 60 лет и отсрочить спад их интеллектуальной деятельности. Об этом объявили ученые на научном конгрессе Британской ассоциации врачей.

Познавательные задачки, кроссворды и головоломки могут снизить возраст мозга на 14 лет, сообщил профессор Иэн Робертсон из колледжа Тринити в Дублине. «Мозг – это пластичный организм, формируемый нашей деятельностью, – сказал он. – Мы становимся более здоровыми, и продолжительность жизни увеличивается, но самая большая угроза при старении населения связана с функцией мозга».

Робертсон утверждает, что умственные упражнения – это очень хороший способ сохранить память. Идея заключается в том, чтобы не позволять мозгу впадать в лень и вернуть его к той насыщенной работе, которую он осуществлял в прежние годы. «Одна из причин, по которой наша память нас подводит, когда мы стареем, заключается в том, что мы не набрасываемся на информацию с той же жадностью, что в молодости», – говорит ученый.

Это было подтверждено в ходе исследований с применением сканирования мозга. Когда молодые люди получают список слов, которые они должны запомнить, можно увидеть активную работу левой части фронтальной доли их мозга, а также основного центра памяти. Однако, когда точно такое же задание получают 70-летние, их левая лобная доля

была задействована не так сильно, и, вероятно, поэтому они хуже выполняли задание.

Однако пожилые люди могут активировать такой тип запоминания, более систематически заставляя себя проделывать умственные упражнения. Такие упражнения могут дать замечательные результаты. Профессор Робертсон приводит в качестве доказательства пример трех тысяч человек в возрасте от 65 до 94 лет, которые в ходе исследования проделывали умственные упражнения по запоминанию, решали задачи или работали над скоростью реакции с помощью компьютерных игр.

По сравнению с контрольной группой, представители которой ничего подобного не делали, участники эксперимента демонстрировали повышение мозговой функции, приблизительно соответствующее ожидаемому спаду. «Другими словами, эти тренировки омолодили мозг добровольцев примерно на 10 лет, – говорит Робертсон. – По мере того как средний возраст населения увеличивается, люди должны дольше сохранять умственную активность. В будущем мы должны будем поддерживать работу мозга точно так же, как работу тела».

МУЖСКОЙ ЮМОР НЕ ДОСТУПЕН ЖЕНЩИНАМ

Новые неопровержимые клинические исследования показывают, что единого генетического человеческого мозга не существует. «Мозг мужчин и женщин работает по-разному», – заявили ученые из исследовательской группы Университета Альберты в Канаде.

Проанализировав результаты магнитно-резонансной томографии 23 мужчин и 10 женщин, ученые обнаружили, что они используют различные области мозга при решении одинаковых задач.

«Более широкое значение этого исследования заключается в том, что в итоге мы сможем выявить различия между «монтажом» мозга мужчины и мозга женщины», – заявил автор исследования доктор Питер Сильверстоун.

Сильверстоун надеется, что эти открытия приведут к новым методам лечения депрессии и других психических расстройств. В то же время в один прекрасный день они смогут объяснить определенные типы поведения, свойственные мужчинам и женщинам в обычной жизни.

В ходе исследования добровольцам давали задания на память, координацию, ориентацию в пространстве и языковые тесты. В процессе их решения мозг участников исследования сканировался с помощью магнитно-резонансной томографии. Зафиксированные схемы показали, что мужчины и женщины справляются с испытаниями совершенно поразному.

Психиатры медицинского факультета Стэнфордского университета обнаружили, что у мужчин и женщин к тому же разное чувство юмора. Используя магнитно-резонансную томографию, они наблюдали за мозгом 10 мужчин и 10 женщин, пока те рассматривали газетные комиксы.

Исследователи выявили различия в реакции мозга на юмор, обусловленные полом. Мужчины предвкушают веселую развязку. Женщины больше ценят язык и не так стремятся добраться до кульминации, однако когда доходят до нее, то испытывают большее удовольствие.

Представители разных полов также не похожи друг на друга по уровню мыслительных способностей. «Человеческая эволюция породила два разных типа мозга, определяющих равноценно разумное поведение», – утверждает психолог Ричард Хайер из Университета Калифорнии.

Открытия могут помочь объяснить, почему мужчины преуспевают в решении задач, требующих более узкой обработки информации (как в математике), в то время как женщины показывают лучшие результаты в интеграции и сопоставлении информации, например, в области языка.

Илья КРЫЛОВ, врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НАДЕЖДЫ

День рождения у Надежды был во вторник, а в понедельник с утра осеннее солнце еще ласкало ставшие неожиданно широкими улицы, усыпанные пожелтевшими тополиными листьями. Но к вечеру похолодало, над крышами домов зависли низкие тучи, посыпала мелкая снежная крупа, и в одну ночь в городе встала зима.

В отделении реанимации, где Надежда работала медсестрой. ее звали то Надежда Григорьевна, то, когда надо было попросить поменяться дежурствами, Надюшей, а иногда – за глаза и старой девой, характеризуя скорее ее семейное положение, нежели черты характера – не была она ни нудной, ни раздражительной и уж, конечно, не злой. Напротив, характером Надежда вышла в отца, известного всей их деревне под именем Гришки-лопуха. Поскольку на Руси испокон веков подобной клички удостаивались совсем не волкодавы и не душегубы, можно предположить, что и Надюше достались в наследство не самые худые человеческие качества.

Однако основной, так сказать, стержневой чертой характера Надежды, по которой обычно и судят о человеке, оказалось терпение. Так уж сложилась жизнь, что в детстве она терпеливо ухаживала за больной матерью, потом, похоронив ее, терпеливо выносила неугомонность отца, разбазарившего и без того небогатое домашнее имущество. Переехав в город, терпеливо искала работу, потом отдавала большую часть своей скромной зарплаты за крохотную комнатушку, которую делила с подругой из своей деревни, девушкой много моложе ее, но темпераментной и любвеобильной. Надежда, не возражая, уходила на вечерний сеанс в кино, когда в гости

к подруге приходил очередной кавалер. Неизвестно, сколь долго бы продолжалось вынужденное знакомство Надежды с шедеврами кинематографа, если бы любовные приключения подружки не окончились закономерным результатом и в маленькой комнатке не появилась бы детская кроватка. С тех пор Надежда стала терпеливо нести родительские обязанности, заменив малышу не только отца, но и мать.

Нельзя сказать, чтобы Надежда хоть в малой степени тяготилась своей судьбой – напротив, она считала себя счастливым человеком, принимая за счастье отсутствие беды.

Ее многие любили, но только любовь была почему-то не того свойства, какого, в тайне даже от самой себя, терпеливо ждала Надежда.

Дежурство накануне дня рождения выдалось на редкость тяжелым. В свете бестеневых ламп над операционными столами, грохоте каталок, развозящих больных по палатам, в железном стуке дверей лифта ощущалась напряженная атмосфера, свойственная рабочей больничной ночи.

Раза два Надежда подходила к окну, прижималась лбом к холодному стеклу. Снег обволакивал землю, лепил ветки деревьев, комариной тучей кружил у фонаря.

«Вот и день рождения наступил, мне тридцать», – подумала Надежда.

Утром на пятиминутке старшая сестра, чем-то огорченная дома, устроила разнос дежурной смене за плохо вымытый пол в коридоре. Надежда смешалась и не стала оправдываться, лишь молча выслушала замечание.

После пятиминутки сестры побежали в раздевалку покурить, а Надежда, переодевшись и уложив в пакет халат, чтобы успеть выстирать его до следующего дежурства, вышла на улицу. Машины разбрасывали грязь по обочинам, снег начал подтаивать, но в воздухе еще чувствовалась первая зимняя свежесть, а порывы ветра приятно покалывали лицо иголками снежинок.

На остановке автобуса к Надежде подошел высокий, нескладный парень. Надежда знала, что его зовут Андрей, что он студент и подрабатывает ночными дежурствами в приемном покое. Он поздоровался и долго стоял рядом, перемина-

ясь и моргая покрасневшими после бессонной ночи глазами. Потом, когда они ехали в автобусе, он неловко пытался завязать разговор, а увидав, что Надежда собралась выходить, вдруг пригласил ее вечером в кино. Внутри у Надежды что-то дрогнуло, она согласно кивнула головой и быстро вышла из дверей. Она шла домой, тщетно пытаясь утихомирить неожиданно забившееся сердце.

В доме было непривычно одиноко и пусто – соседка с сыном уехали погостить в деревню, и Надежда, приняв душ и не допив чашки чая, прилегла на кровать. Спустя несколько минут она крепко спала, по щекам ее текли слезы, но сон был вовсе не страшный: иногда она улыбалась, и лицо ее становилось совсем детским...

Андрей ждал у кинотеатра долго, потом, продав ненужные билеты, пошел в гости к приятелю.

Надежда проспала до позднего вечера и проснулась от звуков музыки, несущихся с верхнего этажа. Она встала, поставила на газовую плиту чайник и пошла стирать халат. О дне рождения она больше не вспоминала.

Александр ТОЛСТИКОВИЧ.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Разговаривают два пенсионера.

-Эти врачи пишут, как курица лапой! В рецептах ничего невозможно разобрать!

-Вот и хорошо! Я по своему рецепту целый год ездил бесплатно в трамвае, полгода ходил в оперный театр, а теперь еще получил прибавку к пенсии!

* * *

На приеме у врача.

-Здравствуйте, голубчик! Вы просто чудесно выглядите! Как ваша язва?

-Спасибо, доктор, хорошо. На месяц уехала к своей матери.

ЗОЛОТОЕ ОБЛАКО ЛЮБВИ

Уходит 2006 год. И в его конце мы хотим подарить вам подборку стихов о любви. Пусть это чувство никогда не покидает вас, согревает сердце, душу, дает надежду и радость. Оно – главное, оно – созидательное. Без любви не бывает ни жизни, ни здоровья – ничего.

Пусть золотое облако любви станет каждодневным вашим спутником! С Новым годом!

НЕ РАССТАВАТЬСЯ ДО СКОНЧАНЬЯ ВЕКА

Я родилась в селе Перм-Серга Кунгурского района Пермской области 10 апреля 1954 года. Любили и баловали меня все в семье, поэтому характер имела несносный, росла, не подозревая, что можно чего-то бояться.

Мне нравилось разглядывать бабочек в чулане, куда они забирались по осени, усаживались на потолке, складывали крылышки и засыпали навсегда. Бабочек было так много, что они потолок закрывали полностью. Тогда я верила, что весной они проснутся, поэтому, чтобы им не навредить, никогда не брала их в руки.

За Баюками – деревней из девяти домов, в которой прошло мое детство до третьего школьного класса и которая сейчас географически не существует – было с одной стороны клюквенное болото, а с другой – осиновая роща. Эту рощу я любила осенью... В Баюках дома никогда не закрывались на замок. Если из

избы все уходили, вставляли бадог (палку) в дверное кольцо и были уверены – никто не зайдет.

В 1975 году я вышла замуж, переехала к мужу в Подмосковье, родила четверых дочерей, и с тех пор главные мои радости и заботы – дом, семья, дети. Пишу стихи, и мир не перестает удивлять, а любовь – дарить радость.

Всем того же желаю. Будьте счастливы, будьте здоровы.

Тамара Николаевна БУЦЕН.

Адрес: 149972 Московская обл., Люберецкий р-н, п. Томилино-2, ул. Жуковского, д. 15.

* * *

Золотое облако любви.
Незнакомых глаз очарованье.
Господи! Продли. Останови.
Повтори случайное свиданье!
Никогда: ни прежде, ни потом
Не сияла я подобным светом.
Волшебство нечаянное, где ты?
Вновь со мной привычки и запреты.
Настает очередное лето,
Но уже не радует теплом.

* * *

Пусть мне не сообщают,
Что тебя
Уж нет на этом свете.
Умоляю.
Я буду заблуждаться,
Что любя
Тебя я с Новым годом поздравляю
И с днем рожденья.
Буду слать стихи,
Надеяться на встречу,
Жить мечтою
И думать,

Что ошибкам вопреки
Я твоего благоволенья
Стою.
Что в завершенье,
В городе чужом,
В другом тысячелетьи
Зимним днем
Мы снова встретимся,
Чтоб больше никогда,
Какие бы ни выплыли помехи,
Не расставаться
До скончанья века.
Чтоб – вместе. Рядом. Долго.
Навсегда.

* * *

И все-таки упала зима
На землю оголенную влажную,
На хмурые сырые дома,
На почечку и веточку каждую.

И все-таки пришла ее власть,
Никто ей не судья, не указ.
А благо это или напасть,
Решать не хватит духу сейчас.

Как жаль, что только в детстве метель
Июльской равноценна реке.
Качается моя колыбель
В немыслимом уже далеке.

И саночки несутся с горы.
И пальчики не гнутся: мороз.
И мама той далекой поры
Мне видится сквозь марево слез.

На русскую забраться бы печь,
Где залежи пророщенной ржи,
И греться, и горстями бы есть,
Пока тепло глаза не смежит.

Зима остудит избу к утру,
Растопит мама наново печь,
Хлеба поставит, сходит к скоту,
Меня укроет шубой до плеч...

ПЕСНЯ

Родился, рос и живу в селе Суворово Погарского района Брянской области. Закончил школу, чуровическое СПТУ, трубчевский совхоз-техникум, Московский сельскохозяйственный институт. Некоторое время работал по специальности, затем на железнодорожной станции Погар, сейчас заведую отделом по работе с администрацией и общей организации в районной газете «Вперед».

Женат, вырастили с женой троих детей. Дочки будут медсестрами, сын – экономистом.

Поэзией увлекаюсь с детства. Стихи, как и любовь, нужны человеку до скончания его века.

Постоянно читаю «ЗОЖ», а теперь и журнал «Предупреждение». Всех – и сотрудников этих изданий, и читателей – поздравляю с Новым годом.

Владимир Дмитриевич ИВАНЦОВ.

Адрес: 243568 Брянская обл., Погарский р-н, с. Суворово, ул. Пролетарская, д. 10.

С.Н.

С женской нежностью ты
нажимала на клавиши,
попросив у сестры
на минутку баян.

Если б знала тогда,
до чего же мне нравишься,
на цыганку похожая,
радость моя!

И звучали слова
украинские, нежные
про любовь казака,
про дивчину его
и про звездную ночь,
и просторы безбрежные...
Ты вошла в мое сердце,
не зная того.

Вся цыганская удаль
в тебе проявилася,
и гордилась тобой
в те минуты родня.
Для меня ты навеки
мечтою осталася,
и звучит твоя песня
в душе у меня.

* * *

Люблю ходить по полю на закате,
Смотреть на мир вечернего огня.
Люблю я ощущать рукопожатья
Берез, стоящих около меня.

Лежать в траве, играя васильками,
Зайти с полей в безоблачный простор,
Сидеть в тени с родными стариками
И слушать их о жизни разговор.

Об их судьбе с нелегкими годами,
О горе том, что встретило людей,
О тесной связи – Родины меж нами -
И о величье целей и идей.

* * *

Метет метель, аж бела света
В окно не видно. Ой, пурга!
А за рекой, уснув до лета,
Дрожат от холода стога.

В тумане звезды исчезают.
С зарей не спится петухам.
Передо мной в огнях сверкают
Сады, как в сказке, по утрам.

И вспоминаются деревьям
Вечны румянцы иногда.
Бежит дорога по деревне,
Гудят и стонут провода.

Сидит, нахохлившись, галчонок –
Чья жизнь зимою нелегка.
И жалко воет собачонок,
Продрогший, видимо, слегка.

Под вечер вновь с реки по кругу
Ползет, злорадствуя, туман.
Идет февраль, на всю округу
В душе разгневана зима.

ОДНО ИЗ ЧУДЕС СВЕТА

Я – ветеран автомобильной промышленности: сорок лет отработала на ГАЗе, на ВАЗе. С 1995 года – на пенсии. Пою в хоре ветеранов «Живи, Земля». Выступала со своими внучками на многих фестивалях, конкурсах. Пишу стихи и песни.

Жить мне помогают любовь родных, близких и мой оптимизм. Когда утром я «сползаю» с кровати, охая от боли в пояснице, то обязательно улыбнусь и ска-

жу себе: «Если в этом возрасте у тебя ничего не болит, значит, ты не живой! А раз живой – подъем и не хандрить!».

Будьте здоровы! С Новым годом! Мы – живы, а значит, не будем хандрить!

Каролина Ивановна ЛУПАНОВА.

Адрес: 445028 Самарская обл., г. Тольятти, б-р Королева, д. 17, кв. 84.

Любовь – одно из чудес света -
Природой свыше нам дана:
Как зимний холод, жара лета,
Как пенье птиц, как хмель вина.

Любовь – одно из чудес света -
Всему живому жизнь дает.
Мы благодарны ей за это.
Любовь и плачет, и поет.

Любовь – ты парус в море жизни!
Любовь – ты в небе два крыла!
О, как печальны твои тризны,
Когда сгораешь ты дотла!

Роден. Поцелуй.

ЕГО ПЕРВАЯ ОПЕРАЦИЯ

Артур КОНАН ДОЙЛ (1859 - 1930 гг.) – всемирно известный английский писатель. Родился в семье художника, который служил конторским клерком. По месту рождения (город Эдинбург) Дойл был шотландцем, ирландцем по национальности и по принадлежности к литературе англичанином. Учился в Эдинбургском университете, стал врачом.

Первые литературные опыты Дойла прошли незамеченными. С 1887 года после публикации "Этюда в багровых тонах" писатель стал "рабом" сыщика Шерлока Холмса.

Конан Дойл писал произведения не только в жанре детектива, но и исторические романы, фантастику, оккультную беллетристику.

Предлагаем вашему вниманию рассказ Конан Дойла на медицинскую тему.

Это было в первый день зимней сессии. Первокурсник с третьекурсником шли в клинику смотреть операцию. Колокола на Тронской церкви только что пробили двенадцать.

– Скажите, вы никогда не присутствовали на операции? – спросил третьекурсник.

– Никогда.

– В таком случае зайдемте сюда. Это знаменитый бар Резерфорда. Будьте любезны, стакан хереса для этого джентльмена. Кажется, вы весьма чувствительны?

– Боюсь, нервы у меня и в самом деле не очень крепкие.

– Гм! Еще один стакан хереса этому джентльмену. Видите ли, мы идем на операцию.

Новичок расправил плечи и сделал отчаянную попытку казаться безразличным.

– Операция пустяковая?

– Нет, довольно серьезная.

– Ам... ампутация?

– Нет, еще серьезней.

– Я... я вспомнил... меня ждут дома.

– Нет смысла уклоняться. Не сегодня, так завтра, а идти все равно придется. Чего тянуть? Ну как, повеселее немного стало?

– О, да. – Новичок улыбнулся, но улыбки не получилось.

– Тогда еще стакан хереса. И пойдем скорее, а то опоздаем, и ближние ряды будут заняты.

– Спешить, по-моему, нет особой необходимости.

– Как это нет! Вон сколько народу идет на операцию. И почти все первокурсники. Их сразу отличишь, верно? Бледные, точно их самих будут оперировать.

– Неужели и я такой же бледный?

– Ничего, у меня самого был точно такой вид. Но неприятные ощущения скоро проходят. Глядишь, у парня лицо белое как мел, а через неделю он уже уплетает завтрак в анатомичке. Какая сегодня будет операция, я скажу вам, когда придем в аудиторию.

Студенты валом валили вниз по улице, которая вела к клинике. У каждого в руке была стопка тетрадей. Тут были и бледные, перепуганные ребята, только что окончившие школу, и очерствевшие ветераны, бывшие сокурсники, которые уже давно стали врачами. Они вырывались сплошным шумным потоком из ворот университета. Студенты были молоды и телосложением и походкой, но юных лиц встречалось мало. У одних был такой вид, будто они слишком мало ели, у дру-

гих – будто слишком много пили. Высокие и малорослые, в твидовых куртках и черных костюмах, широкоплечие и худосочные, обладавшие отличным зрением и носившие очки, они с топотом, стуча тростями о мостовую, вливались в ворота клиники. Время от времени толпа раздавалась и пропускала громыхавшие по булыжнику экипажи хирургов, служивших в клинике.

– На операцию к Арчеру, видно, соберется много народу, – сдерживая возбуждение, прошептал старший студент. – Его операции – это зрелище, скажу я вам! Однажды он на моих глазах так расправился с аортой, что мне чуть дурно не стало. Нам сюда. Осторожно, стены побелены, не испачкайтесь.

Они прошли под аркой и оказались в длинном коридоре с каменным полом и тускло-коричневыми перенумерованными дверями по обеим сторонам. Некоторые из дверей были полуоткрыты, и новичок заглядывал в них с замиранием сердца.

Но он видел только веселое пламя в каминах, ряды кроватей, застеленных белыми покрывалами, обилие цветных плакатов на стенах, и это немного приободрило его. Коридор выходил в приемный зал, вдоль стен которого на скамьях сидели бедно одетые люди. Молодой человек с парой ножниц, засунутых в петлицу наподобие цветка, и записной книжкой в руке обходил людей, о чем-то шептался с ними и делал пометки.

– Есть что-нибудь стоящее? – спросил третьекурсник.

– Приходили бы к нам вчера, – подняв голову, сказал фельдшер. – Выдающийся был день. Подколенный аневризм, перелом Коллса, врожденная расщелина позвоночника, тропический абсцесс и слоновая болезнь. Ничего улов для одного захода?

– Жаль, что меня не было. Но все они еще не раз придут сюда, я надеюсь. А что с этим пожилым джентльменом?

В темном углу сидел скорчившийся рабочий и, раскачиваясь, стонал. Какая-то женщина, сидевшая рядом, пыталась утешить его, поглаживая по плечу рукой, испещренной странными маленькими белесыми волдырями.

– Это великолепный карбункул, – сказал фельдшер с видом знатока, показывающего свои орхидеи человеку, ко-

торый способен оценить их красоту. – Он на спине, а у нас здесь сквозит, так что ему не следует раздеваться, верно, папаша? Пузырчатка, – добавил он небрежно, показывая на обезображенные руки женщины. – Не хотите ли задержаться у нас немного?

– Нет, спасибо. Мы торопимся на операцию Арчера. Пошли!

Молодые люди присоединились к толпе, спешившей на лекцию знаменитого хирурга.

Ярусы подковообразных скамей, поднимавшихся от пола до потолка, были уже заполнены, и вошедший новичок увидел перед собой, как в тумане, изогнутые дугой ряды лиц, услышал басовитое жужжание сотен голосов и смех, доносившиеся откуда-то сверху. Его товарищ высмотрел во втором ряду свободное место, и они оба втиснулись туда.

– Великолепно! – прошептал старший. – Отсюда вы увидите все.

Их отделял от операционного стола лишь один ряд голов. Стол был сосновый, некрашеный, крепко сколоченный и идеально чистый. Он был наполовину покрыт коричневой клеенкой, рядом на полу стояло большое жестяное корыто, наполненное опилками. Еще дальше у окна на другом столе лежали блестящие стальные инструменты – хирургические щипцы, иглы, пилы, держатели. Сбоку рядком были выложены ножи с длинными, тонкими, изящными лезвиями. Перед этим столом сидели, развалившись, два молодых человека – один вдевал нитки в иголки, а другой что-то делал с похожей на медный кофейник штукой, с шипеньем испускавшей клубы пара.

– Видите высокого лысого человека в первом ряду? – прошептал старшекурсник. – Это Петерсон. Как вы знаете, он специалист по пересадке кожи. А это Энтони Браун, который прошлой зимой успешно удалил гортань. А вон Мэрфи, патолог, и Стоддарт, глазник. Скоро вы их тоже всех будете знать.

– А кто эти два человека, что сидят у стола с инструментами?

– Никто... помощники. Один ведает инструментами, другой – «пыхтелкой Билли». Это, как вы знаете, антисептический пульверизатор Листера. Арчер – сторонник карболовой кислоты. Хэйес – глава школы чистоты и холодной воды. И они смертельно ненавидят друг друга.

Теснившиеся на скамьях студенты оживились – две сестры ввели в аудиторию женщину в нижней юбке и корсаже. Голова ее была покрыта красным шерстяным платком, спускавшимся на плечи. Лицо, выглядывающее из-под платка, было молодое, но изможденное и специфического воскового оттенка. Голова ее была опущена, и одна из сестер, поддерживая женщину за талию и склонившись к уху, шепотом успокаивала ее. Проходя мимо стола с инструментами, женщина украдкой взглянула на них, но сестры повернули ее к столу спиной.

– Какая у нее болезнь? – спросил новичок.

– Рак околоушной железы. Чертовски трудный случай: опухоль разрослась как раз позади сонных артерий. Вряд ли кто, кроме Арчера, осмелился бы взяться за такую операцию. А вот и он сам!

При этих словах в комнату шагнул невысокий, подвижный, седовласый человек, потиравший на ходу руки. Он был похож на флотского офицера – чисто выбритое лицо, большие светлые глаза, прямой, тонкогубый рот. Следом, сверкая пенсне, вошел его рослый помощник-хирург, живший при клинике, которого сопровождала процессия сестер, разошедшихся группками по углам аудитории.

– Джентльмены, – выкрикнул хирург, – голос у него был уверенный и энергичный, как и вся манера держаться, – перед нами интересный случай опухоли околоушной железы, сначала хрящевой, но теперь принявшей злокачественный характер, а следовательно, требующей удаления. На стол, сестра! Благодарю вас! Хлороформ! Спасибо! Можете снять платок, сестра.

Женщина опустилась на клеенчатую подушку, и взорам студентов предстала ее губительная опухоль. Сама по себе она не имела отталкивающего вида: желтовато-белая, с сеткой голубых вен, она слегка изгибалась от челюсти к груди. Но изможденное желтое лицо и жилистая шея ужасающе контрастировали с этим чудовищным, пухлым и лоснящимся наростом. Хирург обхватил опухоль рукой и стал легонько нажимать на нее то справа, то слева.

– Плотно приросла к одному месту, джентльмены! – выкрикнул он. – Новообразование захватило сонные артерии и шейные вены и проходит позади челюсти, куда нам, вероят-

но, придется проникнуть. Невозможно предсказать, как глубоко может завести вскрытие. Карболку. Спасибо! Карболовые повязки, пожалуйста! Давайте хлороформ, мистер Джонсон. Приготовьте маленькую пилу на случай, если придется удалить челюсть.

Больная тихо стонала под полотенцем, которым ей закрыли лицо. Она попыталась поднять руки и согнуть ноги в коленях, но две сестры удержали ее. Душный воздух пропитался едкими запахами карболки и хлороформа. Из-под полотенца донесся глухой вскрик, а затем песенка, которую женщина затянула тоненьким голоском:

Сказал мне милый мой,
Убежим со мной,
Мороженое продавать,
Мороженое...

Потом послышалось сонное бормотанье, и наступила тишина. Хирург, по-прежнему потирая руки, подошел к скамьям и обратился к пожилому человеку, сидевшему перед новичком:

– Очень мало шансов у нынешнего правительства.

– Будет достаточно десяти голосов.

– Скоро оно и этого большинства лишится. Уж лучше пусть само подаст в отставку, чем его вынудят.

– Я боролся бы до конца.

– Что толку? Законопроект не пройдет через комитет, даже если пройдет большинством голосов в палате. Я видел...

– Пациентка к операции готова, сэр, – сказала сестра.

– Я видел Макдональда. Поговорим потом.

Он вернулся к больной, которая, раскрыв рот, тяжело дышала.

– Я намереваюсь, – сказал он, проводя рукой по опухоли и как бы даже лаская ее, – сделать один разрез над верхней границей опухоли, а второй – под нижней; оба разреза будут сделаны под прямым углом и дойдут, так сказать, до дна опухоли. Будьте любезны, средний скальпель, мистер Джонсон.

Новичок, сидевший с широко раскрытыми от ужаса глазами, увидел, как хирург взял длинный сверкающий нож, макнул его в жестяной тазик и перехватил пальцами за середину, как, наверное, художник берет кисть. Затем он увидел,

как хирург оттянул левой рукой кожу на опухоли. Но тут его нервы, которые за день не раз подвергались испытаниям, окончательно сдали. Голова закружилась, и он почувствовал, что вот-вот потеряет сознание. Он решил не смотреть на больную. Заткнул уши большими пальцами, чтобы не слышать крика, и уставился в деревянную полочку, приделанную к спинке передней скамьи. Он знал, что достаточно одного взгляда, одного вскрика – и он лишится остатков самообладания. Он попытался думать о крикете, о зеленых полях и воде, подернутой рябью, о сестрах, оставшихся дома... о чем угодно, только не о том, что происходило в двух шагах.

И все же какие-то звуки долетели до него, и он невольно возвращался мыслями к страшной опухоли. Он слышал, а может, ему казалось, что он слышит, протяжное шипенье карболового аппарата. Затем ему почудилось движение среди сестер. В уши врывались стоны, потом какой-то другой звук, как будто что-то текло. Воображение рисовало каждую фазу операции – одну картину кошмарней другой. Нервы его напрягались до крайности, он весь дрожал. С каждой минутой голова кружилась сильнее, стало болеть сердце. Вдруг он со стоном качнулся вперед, сильно ударился лбом об узкую деревянную полочку и потерял сознание.

Когда он пришел в себя, аудитория была уже пуста, а он лежал на скамье с расстегнутым воротом. Третьекурсник водил мокрой губкой по его лицу, и на это зрелище глазели два ухмыляющихся студента, помогавших при операции.

– Ладно, – сказал новичок, садясь и протирая глаза. – Простите, что свалял дурака.

– Это я виноват... – сказал его товарищ. – Но из-за чего, черт побери, вы хлопнулись в обморок?

– Не выдержал. Операция доконала.

– Какая операция?

– Ну, та самая... рак.

Наступила тишина, потом все три студента расхохотались.

– Вот чудак! – воскликнул третьекурсник. – Ведь никакой операции не было! Врачи нашли, что больная плохо переносит хлороформ, и операцию отменили. Вместо того Арчер прочитал нам одну из своих блестящих лекций. И вы хлопнулись в обморок, как раз когда он рассказывал свой любимый анекдот.

С НАСТУПАЮЩИМ ГОДОМ СВИНЬИ!

Осталось совсем немного времени, и мы будем встречать Новый год. Это прекрасный семейный праздник! Он сулит добрые надежды, новые планы, дарит хорошее настроение и веру в то, что самое заветное и желанное обязательно сбывается.

Веками у нас на Руси были свои традиции встречать Новый год. Ныне же к ним присоединились и восточные мотивы. Стало модным ориентироваться на календари, принятые во многих странах Востока, где каждый год проходит под знаком какого-нибудь животного.

Человек, рожденный в определенном году, якобы получает ряд врожденных свойств. Считается, что в зависимости от них и складывается его судьба. Наступающий год называют годом Свиньи. Предлагаем вашему вниманию наш новогодний гороскоп для тех, кто родился под этим знаком.

Они мудры и разумны. Предпочитают стоять на собственных ногах и немного упрямы. Добры и приятны в общении, но бывает, что проявляют излишнюю поспешность в словах и делах. Проживут хорошую жизнь и смогут наслаждаться результатами своих собственных успехов.

Они – большие любители путешествовать, так вот наступающий 2007 год – прекрасный год для того, чтобы отставить на время работу и поездить по стране или за рубежом. Не стоит думать, что для них грядет время безделья. Надвигающийся год достаточно рабочий, однако в этой работе не следует пережимать, напрягаться, пусть все будет в радость, как говорится, играючи. И успех обязательно придет!

У них – рыцарский характер. Они – галантны, услужливы, щепетильны до крайности, обожают чистоту. Им можно доверять, и они никогда не предадут, не будут стремиться вас обмануть.

Они наивны, доверчивы, беззащитны. Они хотя и умны, но хитрости у них нет ни на грош.

В обществе они – веселые товарищи. Редко говорят на публике, но если на это решаются, то высказывают все одним разом, и ничто не может их остановить до тех пор, пока они не исчерпают свою тему.

Они интеллектуальны, у них большая жажда знаний. Много читают, но подчас без разбора. Если проверить их знания, можно заметить, что они не полны.

Под благодушным видом у них скрывается много воли и даже властности. Каким бы ни было их честолюбие, намеченные задачи и цели, они выполняют свой долг со всей силой, на которую способны.

У них мало друзей, но они их сохранят на всю жизнь и ради них будут способны на большие жертвы. Они очень внимательны к тем, кто им нравится.

Женщины этого знака очень любят делать подарки, организовывать маленькие праздники. Они – хорошие хозяйки и прекрасные матери.

Они питают ненависть к ссорам и спорам, предпочитают в основном уступать или делать вид, что меняют мнение. Пойдут на разговор с людьми, которых уважают. Короче, они не расположены к сутяжничеству и будут готовы на все уступки, чтобы избежать скандала.

Они могут посвятить себя любой профессии. В работе добросовестны и трудолюбивы. Благодаря своей чувствительности могут добиться успеха в некоторых видах искусства, так же как в поэзии и литературе.

В материальном плане у них никогда не будет серьезных проблем, они всегда найдут то, что им необходимо для прожиточного минимума. У них будут и работа, и деньги, и для этого они не затратят больших усилий...

С наступающим Новым годом!
Будьте здоровы и счастливы!